



# 战拖 总动员

不一样的拖延症实战宝典

五步改变拖延：觉察 行动 调节 接受自我 自我实现

Procrastination



Wuhan University Press  
武汉大学出版社

# 战拖 总动员

## 不一样的拖延症实战宝典 Procrastination

克服拖延7技巧：

1. 应付你的压力。
2. 有效规划每一天。
3. 分解各种任务。
4. 善于让身体放松。
5. 立即、马上行动。
6. 给自己一个最后的时间期限。
7. 让他人帮助你。

上架建议：经典·心理学

ISBN 978-7-307-09903-6



9 787307 099036 >

定价：29.80元

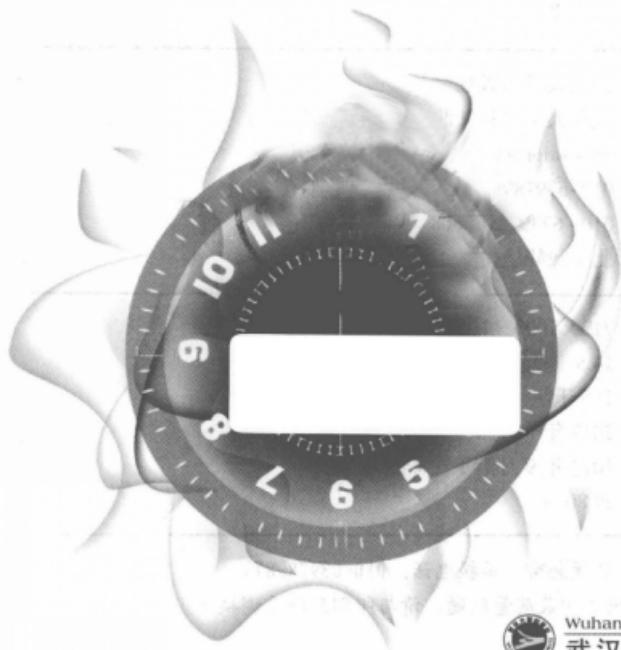
刘瞳 著

# 战拖 总动员

不一样的拖延症实战宝典

五步改变拖延：觉察 行动 调节 接受自我 自我实现

## Procrastination



Wuhan University Press  
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

战拖总动员——不一样的拖延症实战宝典 / 刘瞳著. 武汉 : 武汉大学出版社, 2012.7

ISBN 978-7-307-09903-6

I . 战…  
II . 刘…  
III . 时间 - 管理 - 通俗读物  
IV . C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 118419 号

选题策划：人天书苑

责任编辑：代君明

责任印制：人弋

---

出 版：武汉大学出版社  
发 行：武汉大学出版社北京图书策划中心  
网 址：[www.wdpbook.com](http://www.wdpbook.com)  
电 话：010-63978987  
传 真：010-67397417-608  
印 刷：北京毅峰迅捷印刷有限公司

---

开 本：710×1000 1/16  
印 张：14.5  
字 数：165 千字  
版 次：2012 年 9 月第 1 版  
印 次：2012 年 9 月第 1 次印刷  
定 价：29.80 元

---

版权所有，盗版必究（举报电话：010-63978987）  
(如图书出现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

# 目 录

Part one

Part two

Part three

## Part one 第一部分 可怕的拖延症

致谢与序言 001

### 第一章 拖延——如影随形的恶魔 003

极度焦虑者的恐惧梦境	003
明天再做	005
当拖延成为一种常态	009
像瘟疫一样蔓延	011
如何界定拖延	015
形形色色的拖延者	017

### 第二章 拖延者的非正常状态 022

自我约束力不够	022
焦虑、担忧和抑郁情绪的煎熬	023
拖延是一种慢性自杀	025

# Part two

## 第二部分 施压的真相

027

### 第三章 失败恐惧症

029

完美的面纱	030
完美主义者的信念	031
建立正确的心态	035
不完美的后果	037
害怕失败	040

### 第四章 对成功的抗拒

045

恐惧成功	046
女性更恐惧成功	049
成功的代价	050
成功非常危险	053
我不配拥有成功	054
砸碎恐惧的牢笼	056

### 第五章 失败者的示威

058

努力占据上风	059
拥有独立性	065
失败者的预设	067
争斗的根源	069

## 第六章 缺乏安全感

073

害怕疏远	073
畏惧亲密	079

## 第七章 拖延症患者炼成术

085

学校经历	085
榜样的力量	088
正确地看待问题	092
家庭主导倾向	095

# Part three

## 第三部分 永别了，拖延症

101

## 第八章 改变，从根源开始

103

常见的拖延信条	103
艰难的抉择	108
你为什么总是在拖延	112
甩掉拖延的借口	116
不要等到所有时机都成熟才去做	119
放纵疗法	121
集中注意力	122

“PURRRRS 计划”遏制冲动	126
拖延日志心理战术	129
五步改变法	130
<b>第九章 积极应对，让拖延靠边站</b>	<b>136</b>
对工作的倦怠	136
改善工作环境，调整自我心态	138
打造有序环境	138
营造积极氛围	140
五步自我调节法	142
<b>第十章 目标奠定未来</b>	<b>144</b>
明确方向，合理规划人生	144
确定目标，坚持不懈	145
量化目标，设定最后期限	149
量化目标	150
设定期限	152
化整为零，分拆长远目标	155
剥洋葱法	156
多叉树法	157
如何评定目标	158

适时调整作战计划	159
短期激励计划与长远目标结合	161
目标分类	164
清空“垃圾箱”	167
目标操作实例	171

## 第十一章 学会管理时间 183

瑞士奶酪法	187
给自己一个缓冲	192
学会享受属于自己的休闲时光	195
找到你的高效点	197
时间管理小贴士	198

## 第十二章 克服拖延症是一场持久战 201

正确对待压力	202
试着改变	203
学会接受	205
知足常乐	206
降压抗拖“ABCDE 法”	207
抛弃无意义的做法	209
抛弃杂乱无章	211

抛弃执念	212
道不同，不相为谋	213
远离电子诱惑	215
强健的身体是积极行动的有力保障	217

# Part one

第一部分  
可怕的拖延症



“杀人不闻声，人人受其扰”，用这句话来形容拖延症再合适不过了。拖延症无时不在，无处不在，已经深深地刻入我们的骨髓。拖延让我们饱受精神煎熬，拖延耽误了我们治疗的最佳时间，拖延使我们错失了无数机会，拖延让公司损失无数……可是尽管如此，我们还在拖延。美国芝加哥保尔大学的一项调查研究表明，70% 的大学生都存在拖延的情况，而正常的成年人中也有大约 20% 的人每天都出现拖延情况。

## 第一章 拖延——如影随形的恶魔

003

### 极度焦虑者的恐惧梦境

我经常会在睡梦中回忆起自己需要做而还未开始做的事情，这让我寝食难安。譬如，我想打扫屋子，将角落里的杂物清理出去，可是日复一日，总会有各种各样的理由让我满怀焦虑地坐着，而不采取任何行动。然后，也许某一个晚上我就会在梦中梦见屋子的角落结满了蜘蛛网，老鼠在房顶窜来窜去，蝙蝠在屋子里横冲直撞。这景象让我如此难受，我在梦中知道这也许是梦境，可是无法摆脱，无路可走。就这样在梦境中苦苦挣扎、辗转反侧，如果幸运，我会从噩梦中惊醒过来，然后久久无法入睡。我会在睁开眼的那一瞬间立誓：明早起床



一定要赶紧打扫屋子。

但是第二天起床后，我也许就会有意识地让自己忘记这件事。虽然我始终记得有什么事还没做，心里始终悬着，但是我总会有各种各样的理由来为自己开脱。譬如我还有一个报告要提交，还有几个合同要拟定。

早晨 7 点，我被闹钟叫醒，迷迷糊糊地睁开眼睛，挣扎着爬起身，将窗帘拉开一道缝，却发现窗外灰蒙蒙一片，下雨了。“嗯，下雨天，是个睡觉的好天气。”我躺在床上，脑子里有两种声音不停地争吵，一个声音说：“赶紧起床，你还有好多事情要做呢！”另一个声音说：“我的睡眠不够，我需要再睡一会儿，以便今天有精力完成所有的事情。况且，时间也不是很长，我再睡半小时就够了。”一个说：“起来，起来，赶紧干活儿！”待到我再次睁开眼睛时，已经是近 10 点了，我晃晃昏沉的头摇摇摆摆地起床，洗漱一番，就已经是 10 点半了。再煮点儿麦片，将就着吃一顿早饭，吃早饭的时候看一部美剧。当我想起要将冷掉的饭碗拿去洗的时候，已经是中午了。

中午 12 点的时候，我坐下来，准备干活儿，可是我又习惯性地打开了聊天工具，好几个头像不停地闪来闪去，我于是赶紧点开了它们，跟网上那些朋友胡侃一番。等回过神来，发现已经又滑过了两个小时，而我又觉得饿了。

我起身，换好衣服，准备出去买菜做饭。当我终于做好了不知道中饭还是晚饭的时候，端着碗再次坐到电脑前，已经是下午 4 点了。“吃饭的时候没法干活儿，不如再看一部电影吧。”我这样对自己说。于是我点开了一部电影，看了两个小时。电影情节很吸引人，我有一搭没一搭地往嘴里送着饭，一边跟着里头的情节傻笑或哀伤。当电影尾声的音乐响起时，我还在为其中的情节歔欷不已。过了好一阵才意识到，

天差不多要黑了，这一天就要这样过去了。我觉得愧疚难当，于是将饭碗搁到水槽里，打算坐下来好好开始干活儿。

.....

时钟已经滑向夜里 11 点了。

.....

我定定心神，开始认真工作，这时好像有些效果了，我写下了一些东西，虽然不算好，但终于写出来了。写着写着又开始走神了，我觉得眼皮发沉，夜里 1 点了，难怪会觉得困。我洗个澡来打算继续干活儿，可是没多久又困了。已经是夜里 2 点了，我该上床睡觉了，我这样告诉自己：明天再做吧。于是我心安理得地上床了，在被窝里想着：明天一定要早起，要认真干活儿。

这不是小说的情节，不是夸大或者变形的虚构，这是我真实生活的写照。几乎每天我都在拖延与行动之间犹豫、徘徊，白天在不停地犹豫，不断地消磨时间。到了夜晚，想要开始认真干活儿，结果发现已经太晚了。几乎每个晚上我都是带着对自己的愧疚和痛恨钻入被子的。梦见要做而未做的事情也是常事，这种情况屡屡在我的梦中出现。我知道我这是焦虑症的表现，是极度拖延导致的焦虑。想要治疗焦虑，得从改变拖延开始。但是，如何开始？就这个问题我又开始走神了……

### 明天再做

我们一直推迟我们知道终究无法逃避的事情，这是一种愚蠢的行为，是人类共有的弱点，每个人的心灵中或多或少都盘踞着这样的恶魔。

——塞缪尔·约翰逊



当你持续地说你非常忙碌时，就永远不会得到休息的空间。当你持续地说你没有时间，就永远不会得到时间。当你持续地说这件事明天再做，你的明天就永远不会来。

《羊皮卷》里有这样一句话：我应该活着，就像今天是最后一天那样地活着。把每一天都当成最后一天，立刻做必须要做的事情，不要再拖拖拉拉。过去再也回不去，明天也不能到来，我们能够把握的，唯有现在。

玛丽有个梦想，那就是成为一名油画家，这是她心底隐藏的渴望。当她读高中的时候，一次无意中看到梵高的《向日葵》，她被深深地震撼了。但是当时没有时间，大家都在为了考大学而拼命努力，每天都是教室、食堂、宿舍“三点一线”，走路的时候也要急匆匆的，没心情欣赏扑面而来的春风和随风摇摆的柳条。高考过后，她陷入了极度的空虚和迷惘中，关于是否能够考上大学，该填什么志愿，能否被理想的大学录取，这些都占据了她的全部身心。她终日惶惑不安，偶尔打开油画册子翻看一眼，却静不下心来仔细观摩。

进入大学后，先军训半年，半年后开始了忙碌而紧张的课程。玛丽总想去学油画，但是又觉得时间太紧张，每周都有忙碌的功课，还有各种社团活动，分身无暇，何况当时也没找到合适的老师和课程，于是学油画的事就这样被耽搁下来。

大学毕业后是紧张的找工作的阶段，然后是入职培训。从学校的学生变成了“职场菜鸟”，一步步战战兢兢地做下去，终于到现在，她已经在职场熬了好多年。每一次有空的时候，玛丽都想起自己学油画的愿望，但是看到眼前一堆忙碌的事情，她只好宽慰自己，明天再学吧。晚上躺在床上，她就想着明天应该去报个油画培训班，

从头学起。可是，第二天总是会有各种各样的事情要做，到现在她也没能开始学油画。

一部日剧中有这样一句台词：打算明天再做的人是傻瓜。因为明天总会再有明天，这样一天天拖下去，想做的事情永远做不了。当你垂垂老矣，回首过去的岁月时，总会有无穷无尽的遗憾。那你为什么不从现在开始切实去行动呢？

“没事，还未到截止日期，一切都可以挽救，明天再说，明天再做。”这是约翰的口头禅。他一贯的做法便是将事情留到明天再做，而这个明天还会再有明天。所以，最常见的结果就是，每次到截止日期之前，他都急得如热锅上的蚂蚁，拼命地努力。而在此之前，他常常是东游西逛地打发时间，好像对一切都满不在乎一样。每一个截止日期对他来说真的就像死期一样，但是每次他都是“好了伤疤忘了痛”，从来没有真正汲取教训。

明代文人文嘉有一首著名的《明日歌》，想必大家都烂熟于心了。  
明日复明日，明日何其多。  
我生待明日，万事成蹉跎。  
世人若被明日累，春去秋来老将至。  
朝看水东流，暮看日西坠。  
百年明日能几何，请君听我明日歌。

看沙漏最能感受时间的流逝。从我们出生的那一刻起，沙漏就开始缓慢地往下漏着沙子，一粒一粒，永远如此，不会变快也不会变慢。当所有的沙子都漏完了，我们的生命也就结束了。很多时候，我们都这样对自己说：这个任务留到明天再做吧，反正下周才交，时间来得及。实际上，我们不过是在自欺欺人，我们的明天根本就不存在。



赫拉克利特曾说：“人不能两次踏入同一条河流，因为无论是这条河还是这个人都已经不同了。”我们梦想中的明天在到来的时候就已经是今天，在这个今天再期盼明天，那这样的明天将永远不会到来。时间的沙漏永无止息地流逝，不会因为我说“留到明天再做”就为我停止了流逝。有位哲人曾说：“不珍惜今天的人，没有明天。”这句话确实不假，但是从严格意义上来说，我们只有现在。我们每时每刻都生活在现在，而不是明天。“明天”是喜欢拖延的人创造的词，用来麻痹世人和自我安慰，因为明天只存在于我们心中。

有人以为明天很美好，明天总会比今天更好。但实际上，我们谁都不知道明天将会发生什么样的事，说不定还不如今天呢。那我们为什么要把希望寄托在未知的明天呢？说到底，我们就是为了逃避今天的责任，把本来应该今天面对的事情拖到明天，期望明天一切都会好转。可事实告诉我们，这是不可能的事情，其实明天同今天并没有分别。我们在今天不愿意去面对的事情，到了明天还是得硬着头皮去面对。并且因为截止日期的临近，你在明天会比今天更焦虑，你会经受更多的折磨。你越是拖延，到最后就越是狼狈。这已经是亲身经历过的事实，不会改变，为什么总期望明天就会变得不同呢？

有位哲人曾说，毁灭人类的方法非常简单，那就是告诉他们还有明天。对，告诉他们还有明天，那他们就不会在今天努力了。

如果一件事没有明确的截止日期，拖延对人们来说就是再容易不过的事情了，因为永远还有明天。即便是那些有截止日期的事情，你还是会想着一拖再拖。大多数时候你不敢错过截止日期，所以你会选择在最后一刻努力冲刺。

## 当拖延成为一种常态

对于很多“拖延症”患者来说，这种拖延并不是天生的，而是他们在实际生活中逐渐培养起来的恶习。很多人都发现，拖延已经成了他们生活中的“毒瘤”，经常发作，让他们饱受折磨。但是，这个“毒瘤”根深蒂固，所以他们对此莫可奈何。下面就是一个典型拖延症患者的痛悔自述。

起初，我觉得任何事情都该在截止日期之前完成。后来我发现，那个所谓的截止日期其实还有缓和的余地，所以我就将一些事情按时完成，一些看起来不那么紧要的事情都会拖一拖。

逐渐地，我会发现，不管是不是紧要的事情，我都会习惯性地拖延一段时间，哪怕是在截止日期的前一刻才草草完工，甚至是根本就无法完结。我知道这样做非常不好，我自己心里清楚，我为此饱受折磨，但就是无法更改。

曾经有一段时间我和男朋友搬到一起生活，心里有一个希望，希望他能把我的拖延症给治好。他是一个雷厉风行的人，做事绝不拖泥带水，看准了就去做，执行能力很强。但是不久，我就发现了两人一起生活有着极大的不适应。

我每天晚上洗完澡后都要在电脑前磨磨蹭蹭，哪怕是不打游戏，也不知道怎么就逛到了夜里12点。当他从书房完成工作后走出来，就看见我裹着床单坐在电脑前。再看我的屏幕，更是让他气不打一处来，都是些无聊的论坛和话题。在他的呵斥下我洗脸、睡觉，但是这个洗脸又花掉10分钟的时间，这让他无比抓狂。我也觉得很委



届，我在网上逛得好好的，为什么要我这个点儿就睡觉，我根本就睡不着。

每天早晨起床对我来说更是痛苦的折磨。我反正是公司的老员工了，业务一向做得不错，所以老板对我迟到的事情总是睁一只眼闭一只眼。9点上班，我总是8:30才从床上爬起来，随便洗漱一番，然后打车向单位狂奔而去。运气好的时候能准点到，运气不好就迟到了。

可是自从跟男友住到一起，每天早晨7点就被他叫醒了。我一肚子的“起床气”还不敢冲他发作，因为的确是我理亏。我说过要早起去锻炼的，可是每一次都磨磨蹭蹭的，他等得不耐烦了，终于自己出门了。

就连我的工作他也要干涉。有时候我将工作带回家来做，他看我一边听着歌，一边敲字，屏幕下方还不时有QQ头像闪动，疾言厉色地告诉我，这不是工作的正常状态，这样做效率低下，容易出错。可是我早就习惯了，一时之间怎么改得过来？我坐不安稳，几乎每半个小时就想起身转转，其实我每10分钟就偷偷地打开网页看看今天有什么劲爆话题。

终于有一次他忍无可忍了，看到我明明第二天就要交一个调查报告，晚上还在网上闲逛，要做的报告才开了一个头。他极其严肃地告诫我这样做是在玩火，这样做是对人生的不负责任。我也被这段时间以来他的指责给激怒了，心里憋着一股火。于是，我们大吵了一架，最后终于闹到分手的地步。

看着他怒气冲冲地离去，我觉得无比后悔，可是我的“拖延症”久已成习，实在是难以根除。我不知道用什么方法能让拖延离我而去，我试过很多次想要振作，可是每次都以失败告终。

上面这个拖延症患者就是已经将拖延变成了一种常态，无论做什么事，她都会下意识地拖延。从早晨起床到晚上睡觉，她这一天几乎大部分时间都处于拖延状态之中。在这种情况下，她的工作效率将会每况愈下，精神状态也会越来越差，这是一定的。

约翰·丹尼斯曾说：“拖延时间常常是少数员工逃避现实、自欺欺人的表现。然而，无论我们是否在拖延时间，我们的工作都必须由自己去完成。通过暂时逃避现实，从暂时的遗忘中获得片刻的轻松，这并不是根本的解决之道。要知道，因为拖延或者其他因素而导致工作业绩下滑的员工，就是公司裁员的对象。”他的这段话很清楚地指出了拖延者的问题和可能招致的后果，但是这些话似乎并没有被人们真正接受并且切实执行。

### 像瘟疫一样蔓延

前几年拖延症似乎还没有现在这么流行，2007年5月，当豆瓣的“拖延症”小组建立的时候，很长一段时间内，只有几百人加入。但是不过短短数年，这个小组突然间出名了，越来越多的人加入，大家纷纷倾诉自己拖延的恶习。很多人发现，其实不止自己在拖延，这好像已经是一种常见的社会现象了。

网上曾经报道过索罗维基关于拖延症的问答。提到有关拖延症现象的近年崛起，他回答，其实拖延症是人类的共性，已有的数据表明人类一直都存在拖延现象，不过到现代拖延症才变得越来越严重。

他认为拖延症的明显原因有两个，一方面，现在的工作性质发生了转变。不像以前的大工业时期，大家都在工厂里进行规模化操作，



现在越来越多的人都是自己管理自己的时间，做着更加开放性的工作，工作不像以前是即时完成的，现在的工期可能更长。所有这些都为人们提供了滋生拖延的温床。另一方面，现在的娱乐活动越来越多，只要你不想工作，想消遣，你都能够办到。只要你的电脑能上网了，你就可以随时溜号，将注意力从工作转移到各种各样的娱乐中去。

有关研究表明，年纪越大，拖延症似乎就越不明显。有人说，当人进入 60 岁以后，折磨他一生的拖延症似乎在逐渐减弱。是因为年龄的问题吗？很可能，因为人们年纪越大，越能感受到世间的压力，生命的截止日期在这里变得越发明显。另外，很大一个可能性是年长的人更加能够有效管理他们的冲动情绪，所以更善于将“拖延”这件事延期，而先做应该做的事。

关于拖延，不得不说它像一种瘟疫，能够从一个人蔓延到一群人身上。下面就是一个令人瞠目结舌的案例。

如果拖延是一种病，那我已经病入膏肓、无药可救了。如果说拖延是一种颓废，那我已经颓废到一定境界了。现在是凌晨 3 点 30 分，我还在电脑前晃悠。本来夜里 11 点我就困得不行，结果一直拖啊拖得拖到现在。我再拖下去，今天夜里就可以不睡觉了，当成是早起。

我周围的朋友都知道我没有时间观念，我家人也因为这件事跟我发生过无数次激烈的冲突，但是我实在改不了。有一次跟朋友约好一起吃中饭，对方 10 点打电话跟我约好时间地点，结果我在家拖着拖着，又看了会儿电视，看到了下午 2 点。手机没电了我也不知道，害得对方在餐厅等了好几个钟头，还以为我出了什么大事。

只要跟人约会，我总是会迟到，所以大家习惯性地将同我的约会时间提前两个小时，就这样我也能迟到。一次和朋友约好 1 点去逛街，

3点钟我才到指定地点，她老人家早就等不及自己逛完回家了。我爸妈都是急性子，对于我的行为他们恨不得一巴掌打到我的脸上。他们天天教导我：日子一转眼就过去了，你这样一拖再拖，什么都做不了。当你老得掉牙的时候，你就后悔得失声痛哭吧。鉴于此，与爸妈约好的事情我总会提前准备。洗澡、梳妆，找可以搭配的衣服，打理头发，找要放在包里的东西，等到要出门的时候才发现找不到钥匙，于是噼里啪啦一通翻，等到最后发现钥匙在抽屉里搁着。好不容易出了门，才发现手机没带，于是又折回去找手机……所以每次我还是迟到。

任何事情，只要能够拖延，我总不会积极地去做。因为这样，我买了一大堆碗、一大把筷子。吃过饭，不想洗碗，就放着，下次再用其他的碗。这顿炒菜了，用了炒锅，下顿就用炖锅来煮面条……直到所有的器具都被用了，实在找不到其他能用的了，我才极不情愿地洗锅刷碗。有一次，我实在找不到干净的碗了，正在郁闷时，突然发现可以用保鲜袋套在碗上用。我心中那个窃喜，于是就这样将就了一顿。

我刚从家里搬出来跟两个朋友合租的时候，她们俩都还挺高兴，觉得我看起来斯斯文文、干干净净的，肯定是个勤快、爱干净的孩子。住了不过一个月，她们俩开始抗议了。但是我置若罔闻，我这样都几十年了，爸妈那么爱干净的人也没把我给整治过来，她们俩的手段还欠缺点儿。

每次轮到我做饭的时候，我就叫外卖，贵一点儿无所谓，关键是省了买菜、择菜、洗菜、做、洗碗之类的麻烦。轮到我做家务的时候，我就想办法投机取巧。她们俩怒极反笑，实在拿我没办法了，她们干脆向我看齐。

周末的早上，不到10点屋子里绝对没动静。10点过后，我们陆



续起床，随便收拾一下出门混饭吃。小区旁边有个 KTV，周末中午 11 点到下午 2 点，三个人的小包间才 40 多块钱，既能唱歌，还能享受一顿自助餐，这实在是老天垂怜啊。自从知道有这等好事后，我们每个周末都在那家 KTV 混一顿早饭带中饭。下午 2 点出了 KTV 的大门，到附近超市采购一些零食，然后回家上网看八卦，看各种各样的电视剧，晚饭就用超市买来的速食解决掉。

如果周末实在要出门见客，没办法，只好不情不愿地去洗个澡，等到要出去了才把自己收拾得像模像样。如果有人来我们家拜访，我们肯定要事先收拾一番，否则肯定能把人给吓死。床上被子没叠，一堆皱巴巴的衣服；衣柜门还没关严实，一拉开，就有一团一团的衣服掉出来；厨房里一堆脏的锅碗瓢盆，有的还发霉了；洗衣机里不知道放着谁的脏衣服，搁了好久都有异味了。

看到美剧《老友记》中钱德和乔伊看电视看到痴呆、不愿起身、不愿睡觉的例子，我们深以为然，原来我们不是最懒、最拖延的，我们还有“战友”。她们俩天天唠叨说我把她们带坏了，她们以前是绝对不会不洗澡就上床，到天快亮了才发现自己一脸残妆的。

以前只有我一个人拖延，现在我们三个全成了重症拖延者了。拖延的力量真强大啊，像瘟疫一般，染上了就摆脱不掉了。

说实在的，上面这个例子中的许多行径我也经历过。总之，就是各种懒、各种颓废跟自己过不去，把自己搞得疲累至极。有人甚至认为拖延是一种时尚，当大家都在拖延的时候，自己的拖延就不算什么了，就算一种正常现象了。这不过是给自己找一个良心上过得去的借口罢了，他自己心里明白，拖延是不好的，拖延使他错失了许许多多的机会。



## 如何界定拖延

英语中的“拖延”这个词来源于拉丁语，是由字根“向前”和“为明天”组合而成的。但是，“拖延”不仅仅只推迟某事这么简单。拖延是一种习惯性行为，它是病态的、不良的习惯，它会将重要的与有时间限定的事情推到其他的时间去做。这样的做法往往会产生一些不良后果。

我们生活在一个错综复杂的世界里，对于即将到来的事情，我们不可能始终持积极的看法。我们可能会对某些事情持负面看法，这些看法中会包含某种转移注意力的冲动，让你迟迟不敢去做这事，而采用其他无关紧要的事情来代替。在这种过程中又多半会伴随着拖延思维，就好比“等过一阵，等我觉得我的状态好了、我作足了准备的时候我再去做这事”。拖延不是一个简单的逃避行为，它是一系列因素交错作用的结果。

诸如“晚点儿也许会更好”的想法最早不过是一粒小小的种子，但是你若为其发展提供了温床，它将会在你的心头疯长，很快就会变成一棵参天大树。那些拖延的决定使得你推迟要做的事情，让你得到短暂的欢愉和希望。这些欢愉同希望的感觉会再次加强你的拖延行为，使你在面对同样情况的时候更倾向于再作出拖延的决策。而后，顺理成章的，你可能会为自己的推迟找借口，并一直为自己请求延长期限。

拖延包括各种各样的推迟模式，它不是某一部分人的专利。人人都有可能染上拖延症，它对不同经济水平、不同专业领域、年龄和其他各色人等都起到了同样的作用。事实上，每个人都起码有一个严重



的拖延问题需要解决，尤其是工作中的拖延。

研究显示，拖延与智力没有关系，所以当你总是拖个不停的时候，你不要因此就认为：“我就是智力水平不高，所以才会总是拖延。”拖延的情况在各行各业都存在，尤其是需要自我管束的那些人。因为没有了外在约束，他们更容易将事情扔在一旁。虽然现在竞争如此激烈，你我都知道，在这种环境下，如果不能大幅进步就等于落后，但是你依然如故，脚步停滞不前。在家里，清理衣柜，打扫地下室，修建草坪……诸如此类的事情常常等着你去做。

很多人对于拖延没有明确的概念，他们无法分辨事情的处理顺序和拖延有什么区别。很多时候，因为我们无法兼顾每一件事，我们需要一定的放松和休息，所以有些事情势必会延后处理。如果想要弄清你有没有在拖延，一个很明显的界定标准就是看它是否让你感到焦虑不安。

与拖延症不同，有时候人们需要将一些事情刻意延后，等到合适的时机去处理，或者他们需要更多时间来想想这件事是否应该做，该如何做，或者他们需要集中精力先攻克最重要的事情。这并不是拖延，而是有选择地处理自己的事务。

有时候，你经常会遇到这种时候，所有的麻烦事好像一下子都出现了，让你不知如何应付。有一天，你急着参加一个重要的会议，这时候邻居打电话来了，说你家水管突然漏水，把楼下给淹了。你无法抽身回家，你还知道今天是银行还款的最后一天，你的丈夫正好这段时间又出差在外。有一个许久没见的朋友想约你晚上一起吃饭，但是你不知道今天是否赶得及。面对这样的情况，你觉得疲于应付，感觉头都大了。但实际上，有些事情必须延后处理，譬如跟朋友的约会就可以改期。我们不是超人，不可能一下子将每一件事都做得井井有条，

所以不必为此过分烦恼。

有些人虽然也拖延，但是他们不会因为这些事情而苦恼不已，因为他们的拖延只发生在无关紧要的领域，而对于重要的事情，他们基本上都能按时完成，他们的拖延对于所完成的事情来说不值一提。

## 形形色色的拖延者

虽然都是在拖延，但是拖延的种类多种多样。如果想要彻底告别拖延，你就应该先了解自己的拖延到底是哪种类型。孙子曾说：“知己知彼，百战不殆。”只有充分了解对象，你才能针对对象做出正确措施。如果你能够辨明自己矫正拖延的方向，你就不太可能将时间都浪费在错误的应对措施上。

### 1. 行为型拖延

行为型拖延是最常见的拖延类型了，我们经常会面临这样的情况，需要完成一项任务或者计划时，常常做到一半就无法坚持或者草草收场。这样的情况下，自然是无法取得成功的。譬如你想向老总建议开发一个新的市场方向，你也为此作了一些市场调查，可是你在撰写调查报告的时候觉得有些不好操作，或者是你觉得这项工作耗费精力，而现在没有这么多的时间和精力，于是这份未完成的报告书就一直被放在你的文件夹里。每一次你打开文件夹时都能看到它，这让你非常难受。

### 2. 保健型拖延

保健型拖延，顾名思义，就是不肯作出有益健康的选择，以及推迟健康计划的实施或者日常维护。你不是不知道这种拖延会给你带来多严重的后果，但是你总心存侥幸，觉得这种悲剧不会发生在自己身上。



你牙疼很久了，你知道自己的习惯不好，也试着努力改正，但总是重蹈覆辙。你想去医治牙齿，但是看牙的人太多，要预约到几周以后。几周过后，你发现自己的牙已经不疼了，并且这时候又很忙，于是你便放弃了去见医生的机会。等到下一次牙疼再次发作的时候，你又会后悔上次没去看牙医。

### 3. 反抗型拖延

这是一种消极的反抗性行为。当你认为自己的某种权利、便利或者权益被侵害时，你无法采取主动的反抗形式，于是你就消极拖延。当你坚信自己的权益被威胁时，你的感觉、思维和行为都开始反抗起来。你抗争所有的事情，尤其是那些让你无法忍受的劝告。你本来有很多事情想去做，但是有个“最后期限”横亘在这里，将你禁锢起来，你很气愤，于是试着逃避这个最后期限，以示反抗。

医生告诉你减肥需要大量运动加节食，避免摄入高脂肪、高蛋白食物。可是巧克力、冰淇淋之类的食物都是你的最爱，所以你为了反抗医生的权威，故意蜷在沙发里，一边看电影，一边吃巧克力。这让你很享受，同时也让你羞愧，你明知这是错误的做法。

### 4. 改变型拖延

改变型拖延在思维顽固的人那里极容易出现，他们逃避任何改变。你害怕面对新鲜事物，害怕自己无法操控，于是下意识地拖延。因为这些改变会带来什么样的后果你不确定，你就会对这种改变非常抵触，如果这种改变是无法避免的，你会尽力拖延。当你对自己放下一件事做另一件事的做法非常厌恶，或者当新的改变与你固有的观念相冲突时，改变型拖延与反抗型拖延会交互出现。

### 5. 迟到型拖延

迟到型拖延的人常常会被称为没有时间观念的人，不论大事小事，

他们都会习惯性地拖延。他们上班的时候总会迟到，虽然会被扣掉考勤工资；他们在开会的时候也会磨磨蹭蹭，往往主持者都开始发言了，他们才轻手轻脚地从后门溜进去。

你是一个超级不守时的人，这一点让你声名狼藉，难以取信于人。你知道这是自己的一大恶习，但是总也改不掉。每次朋友约你出门的时候，你也总想早点儿到，于是很早就开始准备，先洗个澡，看看时间足够，边找衣服边听音乐，等到打扮完毕，你发现时间已经不早了，于是你赶紧收拾要带出门的东西，关掉音乐。但是，这时你会发现窗子要关上，水阀要关上……等到你终于出门了，你会发现你的时间已经很紧张了。当你终于上路的时候，却发现路上堵车了。

#### 6. 学习型拖延

学习型拖延是一种复杂的拖延类型，它的发生不分场合，不管是在工作场所、学校还是家里都有可能。学习型拖延的情况很复杂，也许是你担心自己的学习能力不够，也许是别的，但是你下意识地逃避学习和研究。

你一度想了解建筑设计方面的知识，你花了很多时间在网上浏览相关书籍介绍，花了很多钱买了很多关于这方面的书籍。但是，当书买回来以后，你就没有了兴致，你有很多事情要做，这些书就被你放到书架上，再也没翻阅过。

#### 7. 承诺型拖延

你对自己的拖拖拉拉非常愤恨，你想重新开始，想行动起来，塑造一个全新的、积极的自我。但是当你下定决心，并且做出详细的计划表时，你又开始拖拖拉拉了，许多应该做的事情都被你堆在一旁。

每一年的年底你都会写下一年的全年计划，但是当新年来到来的那一天，你又不知所措了，你没有开始或者开始了也没有继续下去。到



了年底，当你翻看当初的计划时会伤心地发现，你的那些愿望大半都没有实现。

### 8. 穷忙型拖延

很多人一直忙忙碌碌，忙得吃不上饭，没时间睡觉，更没时间出去旅行、娱乐。他们总是在抱怨自己太忙了，可实际上他们的那些忙碌都是些无意义的行为，没做出什么有价值的事情。那些重要的事，那些本该早早做的事情，却被他们抛到九霄云外去了。所以，他们看起来比谁都忙，实际上却没有向前进一步。

### 9. 消极逃避型拖延

习惯这样做的人一般都很胆小怕事，他们本着“多一事不如少一事”的原则，尽可能地让步，不想招惹麻烦。他们会小心翼翼地避免反对，即便对方的举动非常过分，他们也会忍气吞声，不想发生冲突。他们会注意躲开可能招致批评的行为和局面。

这是很常见的做法，没有谁愿意总是同他人处于矛盾之中，每人都想与人相处融洽。但是，凡事需有度，你为了避免反对意见，对他人唯唯诺诺，放弃了自己的权利，这就实在太不值得了。

小林是个恬静乖巧的女孩子，从小就胆小怕事，从不主动招惹是非，如果有什么事不幸波及到她，她也会尽力回避。公司同事知道她是这种性格，很多人为了省事，常将本不属于她的工作都推到她头上。小林很是郁闷，自己手头的工作本来就很多了，这样下去加班也做不完。但是她又不敢对人说“不”，只好尽力将别人的事情赶紧做完，但是轮到做自己的事情时就没有那么多时间了。她不是想拖延，可是实际上她分内的工作一直在拖延。

### 10. 回避责难型拖延

你非常在意别人的看法，总希望别人眼中的自己完美无缺。你会



尽力避免别人对你的不满、批评或者责难。有些情况可能招致批评，你会想尽办法逃避，并且试图掩盖那些明显的错误与失败。

虽然老师布置了一个演讲作业，但是你迟迟不去做，以致错过了最后的期限。老师会在私下里把你叫去，对你说：“我希望你今后在这方面更加努力一点儿。”你很羞愧，但同时因为没有听见他说：“你蠢得无可救药了，你就是个榆木脑袋。”这就是你不做作业的原因，你怕他发现你原本这么愚蠢。但是，如果你拖延，不去做，老师就不会知道你到底表现得怎样了。

不管你什么时候开始拖延，只要开始了，就很难终止。拖延给你带来了一些心理慰藉，你一方面觉得难受，却又不自觉地拖延。



022

“我该去见客户了，但我不想去。如果我必须去的话，我一定会迟到。”  
“我该去健身房锻炼身体了，但我不想去。如果我必须去的话，我一定会累得半死。”  
“我该去见客户了，但我不想去。如果我必须去的话，我一定会迟到。”  
**第二章 拖延者的非正常状态**

拖延，而不是解决，无论拖到什么时候，事情不会自动消失，任务不会自动完成，它仍旧摆在那里，只要你掀开蒙在眼睛上的红布，你就能看到。你心中对此非常清楚，你一边拖延，一边忍受着拖延带给你的折磨。因为拖延，你屡遭失败，对自己的评价越来越低，几乎不敢正视自己。你逐渐陷入拖延症患者的怪圈，距离健康人越来越远。

### 自我约束力不够

有科学研究表明，拖延症患者最明显的特征就是自我约束力太差。而与拖延关系最密切的三大特征就是：

#### 1. 意图与行为相悖

虽然拖延症患者规划得很好，想要跟别人一样努力工作或者比别人更努力地工作，但是他无法据此采取行动。

#### 2. 无法负责

拖延症患者总是无法承担自己的责任。计划是做出来了，但是迟迟不能开始，或者开始了却又无法坚持下去。

### 3. 自我约束力太差

拖延症患者的自我约束力太差，在实际行动中无法进行自我控制。

说到底，拖延症患者就是缺乏自我约束力。他们只专注于眼前利益，享受一时欢愉，将长期收益抛到脑后，这使得他们无法进行自我约束。一旦遇到困难或者诱惑，他们很快就抛弃了原有的方向。

研究表明，一项任务本身的回报性越高，越容易见成效，当人们在执行这项任务的时候能够获得更多欢愉和满足，那么他们就容易将这件事进行下去。从这个方面来说，动机对拖延起着至关重要的作用。你只有具有极强的动机才能去做一些你不是真正感兴趣的事，并且你很容易为自己找各种各样的借口，将这些未到截止日期的事情一再拖延。

同时还有一个观点认为：个人控制自身行为的能力极其有限。如果有些事情需要我们投入极大的心力去控制，那么我们的自我控制能力将会很快消耗在这件事上。当我们再去进行下一件事时，我们的自我控制能力便会下降。所以，我们在进行完一项重要事务后需要稍微休息一下，让自己放松，调节自我的控制能力。

### 焦虑、担忧和抑郁情绪的煎熬

大多数拖延症患者的品性中都会包含担忧、焦虑和抑郁情绪，因为拖延与实际生活的冲突让他们时刻处于“冰火两重天”的煎熬中。这种煎熬让他们不堪负担，于是他们借拖延来转移注意力，企图寻求一时的解脱，而这种拖延又加重了他们的焦虑、担忧和抑郁情绪。抑郁情绪带来沉闷和低能量，这成为一个人积极行动的障碍。同时，抑郁和缺乏自信密切相关，而低自信也是与拖延紧密相连的。这样便陷



入了一个无限循环的怪圈。

米蒂觉得自己的身体越来越难受，晚上睡不着，早上爬不起来，一天到晚头昏昏沉沉的，做什么事都不能集中注意力。本来米蒂计划今天画一份设计图的，从早上起来她就在琢磨这事儿，可是她很饿，她先做了一顿早饭。吃饭的时候没法继续想，她就点开了网页，看了知名设计师的作品集。想到新出来的一部电影，据说布景很好，整体格调很不错，可以作为参考。于是，米蒂便点击了那部电影看起来，很普通的剧情，但是背景很抢眼。米蒂心不在焉地看着，脑中的两个小人不停地打架，一个说：“赶紧干活儿去，这种没营养的电影有什么好看的？”另一个说：“我现在就是在为干活儿作准备啊，你看这背景很不错。”一个说：“这背景有什么好看的，你又不是没看过比这好的设计。”另一个回应：“可是这个很不错的。”

米蒂知道自己的活儿没做完，这样做的确很不应该。可是她从早上起来就觉得头昏昏沉沉的，她不敢给自己太大的压力，怕头痛得更厉害。她这样心不在焉地看了很久，觉得头更疼了，于是她只好倒头躺下。

除了头疼外，米蒂觉得浑身难受，医生看了她一眼就说是因为压力过大、作息不规律，所以导致身体功能紊乱、轻度抑郁症等。医生给米蒂开了一些药，嘱咐她要放松，不要太紧张，注意早睡早起、规律饮食和作息。米蒂回家之后想到眼前有那么多活儿要做，始终放不下心来。就这样，她始终不能彻底放松，又无法专心投入，总是在拖延和自责中纠结，身体越来越差。不过二十出头的大姑娘却满脸愁容、面色黑黄，走路时步子虚浮，看起来像40多岁的大妈。

研究表明，当身体感到压力时，大脑会控制自主神经系统自动释

放出应激激素肾上腺素和皮质醇。等到身体感觉压力释去后，身体会恢复到平衡状态。但是，如果压力过大、持续时间过长，应激激素就会迅速消失，无法再对身体起到保护作用。压力不仅能使你的血糖升高，还会影响你的睡眠，你的身体的自我修复能力受限，免疫系统也会被破坏。随之而来的便是睡眠障碍、抑郁症等精神类疾病。

### 拖延是一种慢性自杀

拖延是一种慢性自杀，它的毒素渗入我们的肌理、骨骼，每时每刻消耗着我们的热情、能力……终至生命。

根据最近的一项有关“拖延症”的职场调查结果表明，有近九成的职场人都患上了“拖延症”。只有4%的职场人声称自己没有“拖延症”，有86%的人声称自己有“拖延症”，剩下的部分人士对此持犹豫不决的态度。

调查还发现，有50%的职场人往往会拖延到最后一刻，他们“不拖到最后一刻，不会开始动手工作”；有19%的职场人是“只拖延一会儿”；有17%的人会将任务拖个“一天左右”；还有13%的人是“不拖到领导再催，绝不完成”。

对于拖延症的发作频率，有43%的职场人认为是经常性的，31%的职场人则表明他们“一直都在拖延”，8%的职场人表明“最近拖延的情况比较多”，只有18%的职场人声称他们“偶尔”或者“很少”拖延。

而拖延症一般会发生在什么方面呢？有关数据表明，有54%的职场人是拖延成了习惯，不管什么事都可能拖延；35%的职场人只在日常生活琐事上拖延，碰上大事还是会立马行动；24%的职场人说他们



会在“小事，如常规的行政事务”上拖延，但也有10%的职场人表示他们甚至在“大事，如重要报告、产品设计等”方面也会拖延。

拖延让我们无法按时完成工作，不能受到嘉奖，无法升职加薪，让我们无法享受生活，让我们与健康体魄绝缘，甚至有很多人因为害怕排队，本该去做的例行检查没去，身体不适也拖着，希望能“拖”好。可谁料结果却是越拖越危险。有相当一部分高血压患者因为应该做的检查迟迟拖着不去做，到后来病情越来越严重；还有部分高血压患者就是因为拖着不做例行检查，不坚持治疗，到最后终于撒手人寰。

# Part two

## 第二部分 拖延的真相



拖延究竟是怎么回事呢？拖延有各种各样的表现，有无数人都存在或多或少的拖延症状，这些拖延都是如何发生的呢？为什么会出现这些拖延？我们将在这一部分剥开层层迷雾，深入分析拖延的真相，帮助你打下攻克拖延症的基石。

### 第三章 失败恐惧症

每个人都有自己的恐惧，大多数人都希望能过上幸福的生活，实现成功的人生。而成功与失败是一个硬币的两面，我们都只希望自己能够获得成功，不希望遭遇失败与挫折。害怕失败影响了我们的决断力，让我们惶惑不安，还未开始便在忧惧如果失败了会怎样。因为失败，很多人失去了抓住面前机会的勇气。当机会溜走的时候，他们又后悔莫及。如果你永远都不能直面种种害怕的话，你也将永远失去面对它们的勇气。

要知道，人人都会经历失败，承认失败并不意味着你就是一个失败者。重要的是你能够从失败的地方站起来，接着努力。如果爱迪生早早就放弃了，那我们今天可能还在用松脂照明，看不到电影，不知道电脑为何物……我们的世界绝对不会是今天这样。

佛说“万法常圆”，也说“万法常满”，但世界上不存在绝对意



义上的完美，所谓的完美、瑕疵都是相较而言的。可笑的是，很多人都陷于完美的怪圈之中无法自拔，对于很多拖延症患者来说，尤其如此。

### 完美的面纱

很多拖延症患者从来不会认为他们跟完美有什么关系，他们常常将事情搞得一团糟。他们并不乐观，他们认为自己不可能将事情做到极致，干什么都是半吊子，常常是截止期限到了才匆匆忙忙地赶活儿，很多时候都来不及做完。这样的他们跟完美是绝不沾边的。

实际上，为了向别人更为了向自己证明他们足够优秀，他们常常异想天开，做一些自己不可能做到的事情。他们常常将目标定得非常高远，幻想自己是不同寻常的人。但是，当现实与幻想相冲突的时候，他们就会不知所措。他们感到沮丧、失落，为了排解便开始拖延，以拖延来逃避失败的现实。

心理学家认为，完美主义者其实有两种，一种是适应型的，一种是适应不良型的。适应型的完美主义者对自己要求极高，并且深信自己的表现能够达到要求，他们会付出相应的努力来实现自我。这样的完美主义者能够如愿以偿，完美是他们的本性，也是他们自尊的基础。而适应不良型完美主义者对自己的要求也很高，但是同时他们对自己也不抱任何希望。适应不良型的完美主义者常表现出一种矛盾状态，他们对自己的要求很低，但是对自己表现的期待却极高。这样注定了他们会遭受失败的命运，与此同时，他们处于不停的自责状态中，也更容易感到消沉，自尊处于较低的水平。

力求完美的拖延症患者就是这样，对自己期待太高，不够现实。一个成绩很差的学生期望在短短一个月之内就变成年级第一名；一个

长年没有运动的人希望自己在下个月的长跑比赛中夺取第一名；一个刚接触日语的人认为自己能在一个月内考过日语一级；一个大字不识的人希望自己在半年内写出一本书来；一个耽于口腹之欲、毫不节制又不运动的人期望自己能在两周内减掉30磅……所有的这些愿望都是好的，可是因为太不切合实际而变成了天方夜谭。这些目标能够激发人们的动力，但是因为过于高远、不切实际反倒成了他们前进的阻碍。你在制定目标的时候应该首先问自己：你是想让自己真正取得进步，还是想把自己陷入沮丧和挫折的境地？你是否是一个适应不良型的完美主义者不在于你所制定的远大目标，而在于你自己所期待的表现同你的目标之间有多大的距离，在于你的目标是不是真的能够实现，还在于无法实现目标时你对自己的判断有多么严厉。如果完美已经成为你前进的阻碍，那么拖延势必会成为你生命中的一个问题。

## 完美主义者的信念

那些力求完美的拖延症患者内心隐藏着一些坚信不疑的信念。这些信念操纵着他们的生活，它们看上去非常崇高伟大，它们让你觉得自己是个与众不同的人。而实际上，这些信念会让你对现实生活极度失望，它们不仅没有帮助你进步，反而将你拽进拖延的深渊。

拖延症患者的完美信念如下：

### 1. 平庸是无法忍受的

很多拖延症患者在心底认为自己是与众不同的，自己天生就要出人头地，他们对自己寄予很高的期望，期望自己每一件事都比别人做得好。他们希望自己文武双全，腹有经天纬地之才，面如冠玉。不仅事业比别人成功，还要擅长各种运动，吹拉弹唱样样在行。



因为你对自己的期许是如此之高，所以不管你在实际生活中做什么，跟你的理想值相比都太普通，太不值一提了。你看不起自己日常的表现，于是也顺带着看不起自己。你尤其无法忍受自己犯错，于是通过拖延的方式来安慰自己，逃避现实。如果你一直拖到最后才努力，那么表现平常也是正常的现象，你会这样宽慰自己：如果我有了足够的时间，我一定会达到理想状态的。如果你害怕失败，所以拖到最后也不开始，你可以这样告诉自己：我不过是是没有开始做这件事，如果我做了，就一定会成功。这样的做法能够让你在表现得不尽如人意的时候给自己挽回自尊，避免小看自己。

## 2. 成功无须努力

完美主义的拖延者相信他是一个出类拔萃的人，任何事情都无法难倒他。只要他真的去做了，所有的困难都会迎刃而解，他会有层出不穷的创意。学习对他而言不是折磨而是享受，他会遨游在知识的海洋中。他能够看准并且果断出手，毫不拖泥带水。

他们对自己的要求是如此之高，以至于根本不能实现，面对不能实现的失败，他们又会倍感低落，于是瞧不起自己。

一个作家曾这样说：“我对于自己写不出来好的作品感到自卑，我觉得自己实在是太丢了。我读过这么多优秀的作品，我文思泉涌，我也写出过不错的作品。我原本应该下笔千言、倚马可待的。但是，我现在盯着屏幕，半天无法敲出一个字。我对这样的自己异常恼怒，我无法面对自己。于是，我想办法转移自己的注意力，去打游戏起码能暂时让我放松，使我忘记自己是这么没用的人。”

## 3. 万事不求人

“万事不求人”是中国的一句老话，也是很多人的心声。很多完美主义者不愿意求助别人，将事情交给别人去做。一方面，他们放不



下身段；另一方面，他们认为自己完全能够胜任。其实，没有谁是全知全能的，一个人无法将所有的事情都做好。很多事情都需要大家共同努力才能完成，或者说才能更高效地完成。常言道：“三个臭皮匠，顶个诸葛亮。”有人一起商量、一起努力能够提高做事的积极性和效率。但是，这些完美主义者宁愿自己百思不得其解，宁愿在孤独中做事饱受折磨，并且他们认为这是有骨气的表现。他们将求助看成是软弱可耻的事情，真正的人绝对不屑于做这样的事。当他们在孤独中无法完成任务时，到最后负担像雪球一般越滚越大，拖延就成了他们苟延残喘的机会。

#### 4. 每个问题只有一个正确的解决方案

完美主义者知道一件事不一定只有一个解决方案，但是他们始终认为最正确的只有一个。他们要找到这个最正确的方案，而在此之前，他们不愿意采取行动。他们认为与其冒着作出错误决定的风险，不如什么都不做。

完美主义者害怕犯错，他们担心作出错误的决定之后，自己会瞧不起自己，会在后悔与自责中饱受折磨。所以，他们宁愿拖着不去作任何决定，拖延成了避免他们犯错的法宝。

#### 5. 我是一个争强好胜的人

很多拖延者看起来都很低调，没有那么强势。他们总是拖拖拉拉，做什么事都不在状态，所以他们过早地就失去了与人竞争的资格。事实真的是这样吗？

实际情况是，很多完美主义的拖延者厌恶竞争，最主要的是厌恶在竞争中失败，所以他们尽量避免各种形式的竞争活动。他们在内心深处意识到：竞争是危险的。因为他们有可能失败，而他们无法容忍失败的结果。但如果他们根本就不参与竞争，所以也就不会有遭受失



败的经历。这种拖延者注定要面对失败，因为他们预先给自己设定了拖延的借口。

譬如一个学生用不常用的左手来画画，画得不好的时候，他会告诉自己：“这样已经很不错了，如果我用右手来画，当然能够画得更好。”

#### 6. 如果不能做到完美，我宁愿什么都不要

完美主义的拖延者对于失败与成功的界定非常明确。一件事如果没有完成，那它什么都不是，只有完成了，它才具有存在的意义。他们对事物的看法趋于两极化，一件东西，如果不是黄金，那就是垃圾。很多时候，他们坚持了许久，却在临近终点的时候因为看不到希望而放弃，他们认为这是一件很平常的事。因为他们认为，事情如果没有完成，那就是零。

这种非此即彼的观念对人的影响巨大，它会影响到一个人制定目标的想法，会令人想要突然间达成所有目标，如果无法做到如此，就不能算正常。

苏珊在上月底给自己制订了一个销售计划，这个月她必须成交 10 单以上，总金额在 400 万元以上。这个目标实在很远大，大家都觉得苏珊肯定无法完成。苏珊这个月的销售额达到了 300 万，业绩是部门第一。但是苏珊仍旧觉得非常沮丧，因为她没有达到预期的目标。哪怕她已经做到了部门第一，她还是认为自己毫无用处。

如果你始终持有这种宁缺毋滥的心态，生活中时时处处都能让你感到沮丧。譬如：

你没完成最初规定的每一件事。  
你中途改变了原有的计划。

也许有些事情你做得差强人意，但是远未达到完美的境地。



你觉得自己本能应该被人认可，但是未能达到预期的效果。遇到这样的情况，你就极度沮丧，因为事实与你设想的相距太远了，你感觉自己一无所成。当然，如果你眼中只容得下完美，那么你注定会遭遇挫折，因为这是一个永远无法达到的目标。

你自己是不完美的，可能你早就意识到了这一点，但是你情感上无法接受。你不能接受自己是不完美的现实。很多完美主义者认为，成就不只是达成目标或者能力出众那么简单。他们认为成就高于一切，相较而言，其他的都不值一提。但是，很多完美主义的拖延者虽然看重成就，但是却怀疑自己取得成就的能力。他们在远望成就和自我怀疑之间摇摆，最终不得不靠拖延来让自己得到心理上的满足。

### 建立正确的心态

只要是人，都会有面对失败的一天。但是，人与人在面对失败的时候会表现出不同的心态，一种是固定心态，一种是成长心态。

固定心态认为，每个人的才能与智慧都是天生的，不会随着环境发生改变。你所取得的成绩只是对你才能的一种印证，证明你有多么聪明，多么不凡。因为你是如此优秀，所以在面对生活中的每一个挑战时，你都会一再地证实这一点。你不能容忍任何情况下的失误，因为失误就说明了你不够聪明，没你认为的那么优秀。而如果你是这么聪明不凡，所以不管做什么事，你都不用费尽心力，你轻轻松松就可以应付，只有那些没能力的普通人才需要拼命努力。当你做一件事的时候，如果成功了，也没什么值得欣喜的，因为你这么优秀，这不过是你的能力的正常发挥罢了。但是如果失败，那就会让你对自我能力产生怀疑。只有凡人才会失败，你这么不凡的人为什么也会



失败？你是否觉得自己的人生充满了失败，或者你是否觉得自己的人生充满了成功？

因为你怀有这种固定心态，所以每当你发现事情不能尽在掌握之中时，你便开始退缩、拖延或者放弃，以此来挽救自己的自尊。你不想做任何自己无法胜任的事情，也不想做任何说明自己毫无价值的事情。而拖延就能将你从这种有可能失败的风险中解救出来，它能让你暂时忘却眼前的烦恼。你是否觉得自己的人生充满了逃避，或者你是否觉得自己的人生充满了面对？

成长心态恰恰相反。顾名思义，成长心态认为能力不是一成不变的，它能够通过我们的努力逐渐得到加强和改善，只要我们坚持努力，我们就会越来越优秀。成长心态认为，努力是促使你优秀的核心，只要你努力，你能将事情做到更好，努力能够激发你的潜能，使你逐渐提升。所以，你不用纠结于某件不成功的事情。虽然你没有取得成功，但是你从中汲取了经验和教训，这能帮助你下一次发挥得更好。你能够从中学到很多东西。有成长心态的人始终抱着学习和提升的心态来做事情，他们喜欢各种各样的挑战。虽然他们也会经历很多失败，这些失败也会让他们伤心、沮丧，但是他们并不以一次的成败定英雄。他们在经历失败的时候，会让自己加倍努力，避免下一次的失败，而不是退缩或拖延。你是否觉得自己的人生充满了学习，或者你是否觉得自己的人生充满了失败？

对于有成长心态的人来说，最重要的不是你表现如何，而是你从中学到了什么，你有多大提升，结果只是你提升自我的一个附加值。至于你的能力，随着你的努力的不断成长，这一点你不用执著于向世人和自己证明。你是否觉得自己的人生充满了成长，或者你是否觉得自己的人生充满了证明？

对于这两种心态，是选择固定心态让自己陷入拖延的泥潭之中无法自拔，还是选择成长心态让自己不断提升，不断向前发展？一切决断都在于你自身。你是否觉得自己的人生充满了选择，或者你是否觉得自己的人生充满了命运？

## 不完美的后果

这世间既不存在十全十美的事物，也不存在十全十美的人。所以我们应该接受这样的现实，我们是凡人，容易犯错，我们应该接受自我的不足。而完美主义者常常会以灾难性的方式思考问题，他们做事情容易绝对化。如果在一件事情上犯了一个小错误，他们就会将其夸大到无以复加的地步，他们就感觉整件事都失败了，他们会惶惶不可终日，觉得自己没有未来。他们这样的反应都是源于他们的固有心态作祟。

当他们犯下某个他们认为的错误（其实也许根本不是错误），而这个所谓的错误对将来事态的发展无法预期时，他们就更为恐慌，他们会认为自己的生活将就此陷入万劫不复的深渊。但是，到底会陷入怎样的深渊，会出现多么悲惨的事，他们无法说出来，可是就在这些莫名的幻想中纠结，无法坦然面对。他们总觉得自己不够优秀，没有达到自我的要求，稍有不慎就会感觉大祸临头。但是，到底会出现什么样的灾祸？事情到底会弄到多么糟糕的境地？什么才是最后灾祸的导火索？

很多人本来自身条件优越，处于有利的位置，但是他们出于自我完美要求，常常会出现灾难临头的念头，而这种念头真的会将他们一步步从高空拽落深渊。

卡尔是一家进出口贸易公司的经理，在外人看来他十分成功。三十出头便已坐到经理的位子了，在业内口碑也不错。除此以外，他的家庭美满幸福，妻子是教师，工作稳定，儿子聪明活泼。一切都很顺利，很让人羡慕。但是这都是旁人的看法，卡尔心中从不这样想。



他一直心惊胆战，觉得眼前所有的这一切都不够真实，稍有不慎就会全部失去。

因为卡尔是经理，要负责公司的许多事务，管理属下、制订计划方案，甚至到做单他都亲自参与，与国外合作单位接洽，密切关注国家的大政方针，关注行业动向……几乎每一个领域他都要亲力亲为，并希望做到最好。与此同时，他也想尽力保持自己好丈夫、好父亲的形象。

所有的这一切让卡尔疲于奔命，难于应付，他时刻处于紧张状态，生怕哪一个环节出了问题。每当工作中出现一个小问题时，卡尔就开始幻想自己悲惨的未来：“这件事将会给我带来灾难性的影响。因为下属沟通不力，跟这个客户合作出了问题，他们肯定不会再与我们合作了。老板肯定会怪罪到我头上，我将会失去老板的信任。他会知道我一向对下属管束不力，那他有可能会再找一个人来代替我。我将会失去工作，没了经济来源。家里的房贷、每月的开销都会落到我妻子头上，这些会让她疲惫不堪。她在无法承受的状况下可能就会向我提出离婚。我离婚了，没有妻子、孩子和房子，我一无所有，也许会沦落到露宿街头的地步。天哪，那种悲惨的境地实在让我难以接受。哦，我还是到酒吧喝一杯吧。”

于是卡尔就这样放下了手头的工作，到酒吧借酒消愁了。他喝到半夜两点，醉醺醺地回到家中，妻子与儿子早就睡了。等到第二天上班的时候，他头痛欲裂，想到那么悲惨的将来，他就提不起精神做事。他本可以打电话跟客户沟通解释，挽救岌岌可危的客户关系的。但是他拖着不愿打这个电话，他觉得只要不打电话，就有一线希望，万一在电话中谈崩了，那就真的无法挽回了。明明手边的事情堆积如山，可是他就是不想去做，一会儿翻翻这个文件，一会儿看看那

个邮件，觉得头昏昏沉沉的，到下班的时候，他还是什么事都没做。他看到自己空白的一天，又想到悲惨的将来，无法排解，于是再次驱车前往酒吧。

这样下去，卡尔的将来不言自明了，多半跟他自己想象的一样，陷入悲惨的境地。其实，他现在的状况非常好，没有什么大不了的，只是一名下属与客户发生争执，使合作陷入僵局。如果他能够及时打电话跟客户沟通，可能一切就都解决了。但是，他因为害怕到来的悲惨结局，所以迟迟不打电话。因为他的拖延，他想象中的灾难近在眼前，这加重了卡尔心理上的负担，让他无法继续工作和正常生活。

你在看这个例子的时候肯定会觉得卡尔是小题大做，非常可笑。但是想想你自己，是否也存在类似的情况呢？你会不会对曾经犯过的小错误耿耿于怀，总觉得它们会毁掉你的整个人生？你日思夜想，连做梦都想着这件事。你无心安眠，更无心去做事情，你觉得自己必然会陷入绝境。是的，当你一直这样纠结却始终不采取行动时，你就必然滑向你幻想中的悲惨世界了。

如果下一次你发现自己又陷入这种无限夸大错误的恶性循环时，你应该抛弃杂念，仔细想想，在那种情况下出现的最坏的事情可能是什么。当你看清楚了自己的处境，你就会明白，你所想象的这些令你恐惧的境地都是被放大了的，事实不会是这样。同时，如果能够将这种灾难性思维转化成成长的心态，你就能够正视自己，正视自己身上的缺陷。那些缺陷不过是为了让你提升自我的一个动力，而不是你的致命伤。有不足才会有进步，这是不变的真理。



## 害怕失败

小智今年上高三，还有几个月就要参加高考了。他妈妈发现这段时间小智的情绪很不正常，动不动就发脾气，还经常嚷嚷这里疼，那里不舒服。带他去医院做检查，什么问题都没有。医生诊断说有可能是临近高考压力过大的缘故，让家人好好开导他。

小智妈妈也是一名教师，对学生的压力深有体会，她劝小智放下思想包袱，好好复习备考，至于能不能考上好大学，那是之后的事情，不用多想。可是小智执拗地认为自己患上了很严重的病，只是那个庸医没有查出来罢了。他觉得自己现在的首要任务是养身体，而不是参加高考，所以他坚持不去上学，要在家养病。

小智说：“我现在再也不能不顾身体了，我要把最基础的搞好，那就是先养身体，其他的事情以后再说。”

小智妈妈这样问他：“那你身体到底有什么大碍？到底患了什么大病？”

小智回答说：“我现在身体越来越差，以前起床就算是重感冒也不会这么吃力。如果我现在就知道自己患上什么病，那这病肯定是不治之症，已经到了晚期，无法挽救了。”

小智妈妈怒极反笑：“那你凭什么断定自己患病了呢？即便是你身患重病，难道你在学校再坚持3个月就不行了？是不是努力3个月身体就会留下严重创伤，无法恢复？”

小智硬生生地回答：“我可不敢拿自己的身体做赌注。”

小智妈妈说：“我觉得你不是身体有病，你是心理有问题了。你害怕考不好，所以拼命给自己找借口吧？”

小智仍然抵赖：“我自己的身体自己最清楚。我说病了就是病了，反正我不去学校，在家养身体。”

小智妈妈被气得不行了，直接说：“那你的意思就是不用再参加高考了吧？你如果觉得你的人生就该这样过，我不拦你。你不想上学，我今天就给你找份工作去，今后再也不用踏进学校了。”

小智一听这话就慌了神，赶忙说：“那还是等高考过后再说吧，毕竟只有一次机会，赌运气也要赌。”

小智妈妈说：“还有什么意义呢？你反正是不想上学了，反正是想告别学生生涯了。就这样吧，我上课去了。你如果想高考，自己回学校学习去。如果你不想参加高考，索性早点儿回家，我给你找份工作好了。”

小智开始吞吞吐吐了，他说：“那我还是先回学校吧，我拼了这条命参加高考吧。”

这是真实的例子，就发生在几天前。这个小智是我表弟，听说他不想参加高考了，他妈妈（也就是我姑姑）急得不行，打电话找我商量对策。其实这事情去年年底也发生过一次，小智在学校跟同学闹意见，说学生宿舍太吵了，睡不着觉，想要回家自学，被他妈妈给否决了。那时候小智还对自己存有幻想，一会儿跟我说有些功课不太好，一会儿又信心满满地告诉我说，他相信凭他自己的能力一定能考出好成绩。而后向我抱怨，说学生宿舍人太多，无法好好休息，想要回家住读。又说自己身体一向很弱，怕是难以扛过高三。

我听闻不禁一笑，这孩子总是在为自己找借口，害怕自己在高考中失利，所以一早给自己预备各种各样的借口，不光逃避家人的责难，更重要的是让自己寻求心理安慰。



小智曾经问过我：“你认为我再努把力，高考能考出什么样的成绩？”

我觉得这句话实在太可笑了，于是反问道：“你对自己的情况不是最清楚吗？为什么来问我？你难道不是想办法逃避责任？如果说你能考出好成绩，你考好之后觉得我说对了；万一考不好，你就会认为是我给你施加了太大的压力。难道不是这样吗？”

其实，害怕失败是人类的共性，没有谁愿意一再接受失败的现实。但是因为害怕失败，一早就为自己的失败准备了各种各样的借口，这样除了失败，不会再有其他结果。因为你的头脑已经被害怕所充斥，本来应该下定决心努力去行动的，你却不停地自怨自艾，浪费了大好时光。

你为自己假定一个难以逾越的障碍，当你失败的时候能够为自己挽回一些颜面。对于小智来说，他假定自己身患重病，所以高考能够考好是奇迹，不能考好也不能怪罪自己，因为他体弱多病。这种自设的障碍在他的拖延过程中起到了关键性的作用。他这样做的后果就是注定高考失利。而这对他说来不过只是一个开头而已，如果他习惯找寻各种借口，用各种自设的障碍来应对无法掌控的局面。他的人生之路将清晰地摆在眼前，他会在拖延的路上越走越远，拼命为自己找寻借口，迁怒周围的人，但是从来不会反省自己，他注定会成为一个失败者。

这种自设障碍在生活中非常常见，不仅学生会以此逃避成绩不理想的情况，职场人士更会以此来为自己的失利开脱。当你不能按时完成任务的时候，你会说，如果你有更多的时间准备、更多的资金投入，如果你的下属干活高效，领导不处处跟你作对的话……你发现自己混

了好几年都没有得到能力的提升，也没有升职加薪，你会告诉自己：这些都是因为老板有眼无珠，办公室里勾心斗角，大家都在挤兑我……诸如此类的说法，其实都是为失败的局面找一个看似合理实则可笑的借口。

你是一个理性的社会人，为什么会用种种可笑的自设障碍来降低自己的效率呢？你也清楚这些借口不过是权宜之计，好让你逃避他人的期望，避免被社会否定，想要维护自己的形象，尽力逃避紧张状态。这种自设障碍的怪圈并不难除去，只要你能下定决心。对此，你可以通过问答的方式来认真反省。

这件事真的就这么困难吗？你能够迈出第一步吗？你是因为觉得这件事太难了，你觉得无法成功，所以下意识地拖延吗？如果是这样，那你就得从思维上彻底改变。你应该认真思索：这件事为什么会这么困难？做这件事的拦路虎是什么？对这些事实条分缕析，你会发现，开始其实很简单，而当你开始了，接着做下去也没有想象中那么困难。

自设的那些障碍会不会与你的人生目标相冲突？如果情况真是这样，那你需要改变什么？改变观念还是改变目标？相信你会有明智的选择。当下一次自设障碍的观念又出现在脑海中时，你能做哪些截然不同的准备？你是否意识到这是自设障碍，对你的发展没有好处，你是否能够意识到自己可以纠正它？如果能做到这样，你就有了长足的进步。

你意识到自设障碍了，但是你能够采取有效措施来阻止它对你的影响吗？意识到不过是观念上的转变，只是个开始，需要在实际行动中强化这个意识，并且以实际行动来体现。



这种自设障碍除了让自己蜷成一团缩到龟壳中以外，并没有其他作用，它对你来说有害无益。即便你自己不承认，但是你清楚，不论你给自己找了多少借口，旁人还是能够一眼看清。你不停地给自己找借口、设障碍，只会让自己在失败的道路上越行越远，只会让别人更加看不起你。既然如此，你还是改变这种自欺欺人的做法，从现在开始，不拖延地做事吧！

## 第四章 对成功的抗拒

除了害怕失败以外，很多人还抗拒成功。这一点说出来可能没人会相信，谁不希望成功呢？是的，也许你一直希望成功，但是潜意识里你却盼着自己失败。你想成为一个知名的设计师，你想把手头的这项工作做得更好，你想健美塑身，你计划着今年能在事业上上一个台阶……你给自己立下了无数的目标，你期盼着目标完成的那一天。但是回头看看，这些目标你都实现了吗？为什么没有实现呢？你为什么会放弃之前的目标呢？你会告诉自己：我的确是想做这些事的，但是我的时间不够，我的负担太重，总会有各种各样没有预料到的事情发生，有一个突然的事件中断了我的进程……这些事情使我不得不放弃目标，但是在心底我依旧渴望实现它。

事实果真如此吗？你再仔细分析一下。为什么那些本来不如我们的人却能够成功地、轻而易举地完成他们的目标？为什么他们现在都比我们成功？为什么你在独自承担一项重大的工程时会莫名惶恐？明知道这项工程能够让你一举成名，但是你却觉得它是个烫手山芋，情愿这事没发生过？你会一直害怕：万一我不能顺利完成任务怎么办？万一我达不到领导的预期，会不会他们就此不再重用我？对的，对成功的恐惧的确是存在的，它们存在于很多人的潜意识中，阻碍了他们的很多行动，使他们与很多机会失之交臂。



## 恐惧成功

成功是什么？这个定义因人而异。有的人认为生活幸福，与他人交往良好，拥有快乐的家庭就是成功了。但是有的人认为，一个人是否成功要看他能否拥有极高的社会地位，有没有稳定的高收入，是否对人有影响力。

在生活中的很多成功就意味着与现状不同，但是很多人害怕改变，害怕去担起更多的责任，所以连带着害怕成功。害怕改变是人类的共性，人类对陌生事物怀有本能的抗拒。原始人对于陌生人和陌生的大型动物感到恐惧，我们现在害怕的东西变得更加庞杂多样，但其核心都是一样的，那就是：改变就意味着危险。当我们越是想逃开这些恐惧，它们就变得越强烈，始终追随我们左右，将我们困在无法摆脱的境地。

有一个项目本来进展得非常顺利，很快就要完工了，但是不知道为什么，你心里忐忑不安，做事情开始磨磨蹭蹭，再也没有开始的那股劲，你下意识地期盼完工的那天不要到来。

今天下午本来有一个表彰会，表彰你为公司作出的极大贡献。你却觉得很尴尬，非常难受，你居然做出了一件让自己无法相信的事情。你去向领导请假，说自己突然腹痛如绞，需要去医院检查。就这样，你躲开了那个表彰会。

每次当你感到非常高兴的时候，你心里就有隐忧，觉得会有什么坏事要发生了。你觉得“乐极生悲”这个词用在你身上实在是太贴切不过了。你的事业进展得非常顺利，老板想要给你升职加薪，但是你却害怕起来，你担心自己无法胜任。于是，你开始下意识地

拖延手上的工作，想让老板对你的印象变差，开始重新考虑是否该给你升职。

即便很多拖延者成功了，也无法充分享受成功的喜悦。因为他们是靠通宵达旦的最后冲刺才得以完成目标的，这让他们心力交瘁，他们知道自己并没有真正地成功。他们总是不停地自责，并且希望从拖延的锁链中得到解脱，利用拖延来避免成功的来临，恐惧成功的情形在两性关系中表现得更为明显。

爱丽丝最近心烦意乱，寝食难安。她有一个认识多年的男性朋友杰瑞最近要结婚了，本来这是件值得高兴的事，但是爱丽丝怎么都兴奋不起来。旁人不知道，她自己心里清楚，她这么多年来一直深爱着杰瑞。

爱丽丝彻夜难眠，于是爬起来给自己倒一杯酒，对着闪烁的星空发呆。她觉得自己这是“自作孽，不可活”。没有人知道，其实杰瑞一直喜欢她，曾经明确追求过她，是她自己拒绝了。爱丽丝不知道自己当时为什么会那么说，但是很多事情开始了就无法回头。她再后悔，也只能在家抱着枕头哭。

前一晚，杰瑞喝醉了酒，给爱丽丝打了电话，他在电话那头带着哭腔含糊不清地说：“我真想回到从前，我想知道，如果当时你能答应我，如果我们能在一起，会是什么样的情形？”爱丽丝听后只有苦笑，本来不想回答这个问题，可是不由自主地开口了：“如果当初在一起了，也许我们到现在就分手了。如果不分手，一直到结婚、生小孩，也许两个人就过烦了，彼此看不顺眼，还不如现在这样呢。”

话一出口爱丽丝自己先吓了一跳，原来自己心里是这样想的。爱



丽丝总觉得自己不够完美，没有出众的外貌，也没有渊博的才学，她总想着就这样混日子也不错。而杰瑞太优秀了，他有决断力，有蛊惑人的魅力，很多人为他倾倒。如果爱丽丝选择与杰瑞在一起，她势必要改变自己，要从各方面提升自己。爱丽丝满足于现状，不希望有任何改变，不想让人看到自己手足无措的样子，尤其是爱丽丝总认为自己是丑小鸭，不配站在王子身边，不配得到这么好的感情。她总是患得患失，即便真的在一起了，一生那么长，也许过着过着就彼此厌弃了。爱丽丝为自己和杰瑞在一起的情形感到焦虑，于是她选择逃避这段感情。

实际上，不光在情场这样，在职场上爱丽丝也同样如此。她对自己的评价是平凡、普通，没有大志向，得过且过就行了。可是前一段时间公司新开了一条产品线，领导觉得爱丽丝这方面的能力很强，于是将她升为项目负责人，让她全力开拓这条产品线。一开始爱丽丝劲头十足，做得挺开心的，这条产品的开发很快就出了前期成果。公司领导们看了都很满意，主管私底下找爱丽丝谈话，希望给她升职加薪，让她组建一个大的产品工程部。

这本来是件天大的好事，可是爱丽丝听到这个消息后反倒犹豫起来，她觉得自己没有能力挑起这个重担。自己不过是个混吃等死、资质平庸的小员工，怎么一下子就成了部门经理？虽然爱丽丝对新职位有一些期待和渴望，可是同时她也很担心，她怕自己做不好这些事情。她从来没想到自己有一天会变成职场女强人，虽然现在她正在向那个方向发展。她感到非常焦虑，内心处于矛盾中。她害怕自己从此以后就要拼命地加班加点，把公司当家，没了自由时间；她也害怕原先那

些称兄道弟的同事一下子孤立她，现在大家看她的眼神已经有点儿不一样了，上次生日会也没叫她……

为什么爱丽丝总是不能全心全意地追求成功呢？她一直在破坏她渴望的成功，她不停地拖延，给自己制造麻烦。虽然理性上她希望得到幸福美满的家庭、事业有成，可是潜意识里她又为此感到焦虑，这种焦虑注定了她的失败。

### 女性更恐惧成功

女性更倾向于逃避成功，她们对成功怀有更深的恐惧。这并非危言耸听，有很多科学调查显示，女性更害怕而不是渴望成功。现代社会总是对男性的成功充满激励与期待，而女性的成功或多或少的被人有意漠视了。因为这样的社会环境，女性在追求成功的过程中总是少了男性的义无反顾，而是不由自主地表现出彷徨和犹豫。

1968年，美国心理学家M.霍纳成功地揭示了女性害怕成功的心理现象。害怕成功是指个人对其行为获得成功结果感到恐惧。霍纳在她的研究中发现，女性“逃避成功”的动机远高于男性，65%的女性显示出对成功的恐惧，而只有9%的男性显示出对成功的恐惧。在对中国女大学生的研究中也发现，女大学生中普遍存在着这样的心理趋向。研究者分析认为，成就动机=追求成功的动机-害怕失败的动机-逃避成功的动机。尽管女性追求成功的动机与男性没有两样，但由于逃避成功的动机大，导致其成就动机远低于男性。

出现这个现象的原因有很多，最常见的解释是，如果太成功了，女性会担心自己在与异性的亲密关系上遇到麻烦。女性潜意识里认为，



男人对优秀、强势的女性表现出一种疏离感，惧怕和成功的女性建立亲密关系，除非自己比她们更强大。因为这种恐惧，许多优秀的女性会做出一些连自己都无法解释的怪异举动，以避免自己过于成功。

人们对男性和女性的要求有本能的差异，男性特质是强壮、干练，而女性特质则是温柔、贤惠等。虽然现代社会男性和女性的文化差异已经日趋模糊，但是依旧给女性带来一定的压力。许多女性会刻意掩藏或者否定自己的能力和成绩。因为她们害怕成功会让自己处于风口浪尖，招来他人的嫉妒、厌烦或疏远，恶化自己的人际关系；或者认为成就可能造成家庭不幸福、夫妻关系不协调；女学生担心现在太突出了，将来能否一直保持领先地位；职业女性则怀疑自己能否在事业上升的时候保持家庭的和谐。

对于很多成年女性来说，她们恐惧的最主要的部分就是家庭和事业。她们对成功有极强烈的渴望，但同时也害怕成功。于是，有一些女性选择彻底否认自己的成就动机，甘愿扮演一名传统的女性角色；有一些人则处在想放弃又不甘心放弃的自我冲突之中；还有一些人选择做一个成功女性，却又摆脱不了对成功的恐惧，变得敏感而易怒，与同事的关系紧张。

### 成功的代价

之所以恐惧成功，文化舆论不过是一个因素，最主要的还存在于我们的内心。我们的心理因素将我们困在失败的境地，使我们一方面渴望成功，另一方面又视成功为洪水猛兽，唯恐避之不及。

很多人担心成功要付出高额的代价，这让他们无法承受。因为想

要达到成功需要付出极大的努力，需要投入很多时间和精力，而他们自认无法做到那样，所以还是站在原地最安全。他们对成功的恐惧主要有以下几种：

### 1. 不愿加入竞争

很多拖延者看起来对竞争表现出满不在乎，他们也不甚在意胜利的回报。他们做事总抱着一副无所谓的态度，从来不全力以赴。

同害怕失败者一样，恐惧成功者也不愿加入竞争。害怕失败者不想加入竞争是害怕无法取胜，所以放弃。而恐惧成功者则是对竞争不满，他们害怕自己取胜。所以他们会在截稿后才寄出自己的稿件，以至于无法参赛；他们延误自己的学业，认为“成绩并不是万能的”，让自己变成一个无法取得学位的失败的学生。

杰西卡是一个让编辑头疼的作者，她在报纸上有专栏，她的梦想就是成为一流的作家。她也为此不懈努力，博览群书，也做了许多本厚厚的读书笔记，不辞劳苦地到学校旁听。但是，当她有幸获得了写专栏的机会时，她总是有些磨蹭。以前写东西的时候没这么困难，但是现在每次交稿就是她痛苦的开始。她总是在报纸发排前几个钟头才交稿，无视编辑眼中的“飞刀”。

杰西卡已经在脑中构思了无数个情节，她每一天都在想，组织各种语言和情节，但是懒得用笔写下来。每到要交稿的时候，她又会急得发疯。凭心而论，杰西卡的文章写得很不错，否则无法在报纸开专栏了。但是她对自己深恶痛绝，她非常讨厌自己拖拉的办事方式。“我想到自己有那么多好的文章都没写出来，我就觉得难受。我的文思永远只存在于自己的脑海中，没有人能够欣赏。如果有人喜欢我的文章，我既会骄傲又会不安。我知道，自己的水平远远不



止这样。可是，每一次交稿前我又抑制不住地拖延，这已经成了折磨我的最大恶习了。”

杰西卡虽然也写出了文章，但是她的潜力完全没有被挖掘出来。她的注意力不是放到写文章上，而是放到不停地自责与羞愧上了。她一直在回避一个问题：如果她能够坚持将自己想到的东西都写下来，如果她真的成为了一流的作家，到底会出现什么样的情形呢？

杰西卡认真分析自己，她想如果自己成了一流的作家，会给她带来什么困扰。她想了想，告诉自己：“那样我就为世人所熟知了，我的一举一动都会有人关注。我所做过的事，不论好与不好，都会被人拿来评论。我讨厌这样，我觉得我的隐私被侵犯了。另外，如果我成了一流作家，那么我就得不停努力，我得符合人们的期待。我要接连不断地写出好作品，那样我就没有自己的时间和空间了。”杰西卡现在知道了，她其实是在下意识地拖延，逃避可能到来的成功。她不希望引人注目，不想有写作上的压力。

很多害怕成功的人都有同样的想法，担心人们会对自己期望更高，这让他们感到焦虑。他们会觉得自己努力达到了一个较高的山峰，还没容自己好好休息，别人就催着你去攀登另一个高峰了。他们害怕这种不停地提升。

## 2. 害怕作出承诺

很多人觉得如果自己作出承诺，就等于将自己置于一个被关注的平台上，这让他们感到焦虑。他们害怕自己被卷入各种竞争中，所以他们就一拖再拖，避免作出承诺。如果你不承诺，你就不会有前进的紧迫感，你就不用纠结了。你一直拖着，不敢迈出第一步，同时你会将时间和精力分散到其他行为上，让自己看起来很忙碌，但实际上

并没有什么进步。

### 3. 害怕无法控制自己的生活

很多害怕成功的拖延者对未来很担心，他们担心自己再没有那么多悠闲时光，无法像现在这样混日子。如果成功了，他们可能不得不变成一个工作狂，就像上了发条的钟，永远没有停歇的时候。这些人害怕自己如果不拖延就会变成强迫性工作的牺牲品。实际上，这暴露了他们内心的虚弱，他们担心成功无法给自己带来力量，而是让自己处于无助的状态，担心自己不能回到从前，一切都无法控制，担心自己会变成一个不被自己接受的人。

## 成功非常危险

很多人觉得自己是一个大方的人，他们尤其介意别人把他当成自私自利的人。他们会认为，世界上的大多数人都在努力，失败者也一样。如果你成功了，有些人可能会因此而受伤，并且同你恩断义绝，时刻想要报复你。不论最终结局如何，总有人要以悲惨的失败收场。他们觉得追求成功就是进入了一个适者生存的弱肉强食的竞争世界。不论他们的这些想法是否建立在事实的基础上，都会引起真实的忧虑，从而使自身受到伤害。因为害怕受伤或者害怕使别人受伤，你不能做到全力以赴，你在别人面前掩饰自己的竞争欲望。而如果你在自己面前也掩饰竞争欲望，那你就表现出对竞争的不在乎，你就会开始拖延。

你也许经历过这样的事，当你得知有一个出国公干的机会落到了自己头上时，你会拼命隐藏，或者表现出满不在乎的样子。因为



你知道大家都在期盼这个机会，同一科室里有几个同事为此付出了不少努力，结果这个大果子却落到了你头上。你担心大家对你心存不满，所以想尽力淡化这件事的影响。或者你跟男友决定国庆结婚，这本是一个好消息，可是你迟迟不敢告诉自己的闺密，因为她最近刚刚失恋。你觉得自己的举动像是在她的伤口上撒盐，所以你下意识地隐瞒自己的事。

很多时候，你的好消息不一定是所有人的好消息，可能会有人因为你的好消息而受伤。你意识到这一点之后，会有意识地拖延自己的事情，逃避成功，进而逃避给别人带来伤害的负罪感。

有的人认为，成功的确能让自己得到梦寐以求的东西，但同时也给自己招来很多麻烦。会有人愤愤不平地指责他，向他挑衅，会有很多人孤立他，给他的工作和生活制造各种问题。他会觉得疲于应付、心力交瘁，无力反抗。因为他们在自己的幻想中看到了成功之后这无穷的麻烦，他们会下意识地逃避让他们成功的机会，他们会通过拖延来保护自己。

### 我不配拥有成功

“我不配拥有成功。”类似的台词会在一些煽情的肥皂剧中出现。你可能会觉得很可笑，但是很多人的确存有这样的念头。很多人有意或者无意中做出了一些伤害他人的事，他们会为此感到内疚，即便对方原谅了自己，他们也无法饶恕自己。不管这个伤害是大还是小，他们都会为此来责罚自己。他们不会意识到什么是真实的过错，什么是想象出来的过错。

杰米就是这样一个典型的例子。11岁那年，他与小他3岁的弟弟一起骑车出去玩。看到前面有一只漂亮的大蝴蝶，他就一直跟着追，没理会弟弟在身后的呼喊。等过一会儿他听到一声尖叫，再折回去的时候，弟弟已经受伤了。后面开来一辆汽车，不小心刮倒了他弟弟。因为这一次受伤，他弟弟的手臂骨折了，在医院躺了两个月。后来虽然看不出来什么痕迹，但是天气转坏的时候，受伤的手臂就会隐隐作痛。

杰米觉得一切都是自己的错，如果自己不去追那只蝴蝶，弟弟就不会受伤。他本来是一个活泼开朗的孩子，从发生这件事以后就变得沉默寡言。他尽力去做一切能让他弟弟开心的事情，弟弟感冒的时候，他就跑去洗冷水澡，想让自己也病倒。他大学毕业了，有了一份很好的工作，收入也很不错。可是他总觉得自己不配得到这一切，尤其是得知弟弟大学毕业找不到合适的工作时，他更加愧疚。他是如此愧疚，以至于他渐渐失去了对工作的兴趣，他再也无法全身心投入，他开始拖拖拉拉了。本来应该周五提交的报告，他一直延迟到了下周一下班的时候才交上。他在很多时候表现出心不在焉，同事们都不愿意与他合作。

杰米认为自己应该对弟弟的受伤负责，他一直为此歉疚。他没有注意或者下意识地忽视这样的事实，他弟弟其实是被汽车刮倒而受伤的，与他并没有直接联系。过了这么多年，他一直为此歉疚，并因此影响了自己的工作和生活，这是毫无意义的。他没有意识到，他把拖延当成对自己造成弟弟受伤的惩罚。

这个世界上存在着很多类似的拖延者，他们都因为过去的某些经历不停地折磨自己，不停地拖延。实际上，这是完全没有必要的。他



们所感受到的歉疚远远超过了他们所谓的“罪责”所应该承受的限度。他们以拖延来惩罚自己，他们在潜意识里认为自己活该一蹶不振、低沉失意。

### 砸碎恐惧的牢笼

你一直在利用拖延来逃避成功，因为你认为成功会给你带来各种各样的问题。你虽然内心渴望成功，但是又不想改变现状。你认为成功会将你同周围人隔开。你觉得成功会让你的家庭失去平衡，会让兄弟姐妹嫉妒，诸如此类。你认为，如果你达到的成就没那么明显，那么大家都会很乐意接受，而你也会被他们所接纳。

当你看待拖延与恐惧成功的关系时，你可以将自己抽身出来，比较客观地思考这个问题。很多你所害怕的事情并不一定真的会发生，你只是将自己处于众人的对立面了，实际上，事实并非如此。

这种对成功的恐惧阻碍了你的发展，将你禁锢在拖延的牢笼中。如果你想冲破这个牢笼，有很多办法，但是最有效的还是列出成功的好处和坏处。拿一张纸、一支笔，或者用电脑，将纸分成两栏，左边列出当你达到目标后可以获得的好处，右边列出坏处，也就是成功后你要失去的东西。尽量做得细致一些，可以具体到你能想到的细节。

比如你想减肥，期望减掉 15 公斤，好处是身体会更健康，能够穿好看的衣服，不用再害怕别人的眼神等；但是坏处是无法再吃美味的冰激凌和巧克力了，你得经常做运动，而不是一直躺在沙发上看电视，你得常吃蔬菜沙拉之类的食物，不能常和朋友去尽享美食，诸如此类。

当你做完这个表之后，对比两边，看看改变生活是否值得。也许值得，也许不值得，但是列这个表能够让你正视事实。你不能再躲避了，不管结果好坏，你都需要承担责任。很多时候，在对比两个表的时候你会觉得自己之前的畏惧是很无聊的。你会在不知不觉中增强勇气，赶走对行动的畏惧。这个练习是为了驱赶虚幻的恐惧的，但是我们可以走得更远，你甚至可以设想你成功之后会继续走下去的路程。也许你的收入会增长许多，也许你心仪的的女孩答应了你的求婚。想到这些，你会有什么样的感觉？另外，当你对成功的坏处了如指掌后，你可以尽力避免成功后这些坏处的发生。

经过了几番犹豫和反复，你最终走出了那一步，虽然心底依然感到害怕，但是成功和自由的感觉随即而来，它们让你感觉到生活的美好。另外，你迈出的这一步通向的并不只是唯一一条路径，前面会出现许多坦途供你选择。“机会是给勇敢的人准备的”，这话虽然是老生常谈，但是道理是对的，你需要迈出第一步，需要把握住机会。



058

## 第五章 失败者的示威

劳里是一家小公司的老板，正处于业务开创期，希望能够开拓更广的资源，给公司拉来更多业务。他最近跟一个老客户发生了矛盾，这个客户要求非常严格，要求他必须在限定时间内保质保量地完成任务。劳里刚交了一个活儿过去，对方很不满，认为没有达到他们的要求，希望劳里赶紧修改补救。劳里很气愤， he 觉得客户是在故意刁难他，因为这事，他一直拖着没修改。到客户要求的截止日期了，他还是没动，也没向对方解释。客户在截止日期过后的三小时内打来了电话，劳里虽然口头应承着“好好好”，实际上还是没有动作，只推说自己很忙，一时顾不上他们的活儿。

客户非常恼怒，但还是强压怒火，又给了劳里一个缓冲期。劳里觉得对方在向他求饶，心里舒坦了一些，但是对于对方给出的缓冲期，他仍旧觉得愤愤不平。劳里一直拖着没修改那个活儿，对方又打了一次电话过来，之后再也没动静了，这是他们最后一次与劳里联系。

劳里其实不是害怕成功或者失败，他之所以拖着不做这件事，是觉得对方太咄咄逼人，这让他很是愤懑。劳里觉得自己得拿出一个老板应有的派头来，该给对方一点儿颜色看看，好叫他们不再对他疾言厉色。于是劳里选择了拖延，也同时葬送了他与客户的合作关系。

## 努力占据上风

在生活中，我们需要具有一定的掌控感，合理规划自己的人生。但是，这个世界有许许多多的规则是我们必须遵守的，这些规则不由我们操控，我们只有遵从的份儿。但是，有些人对掌控感十分敏感，他们不喜欢任何规则，觉得这是对他们的束缚，他们本能地抗拒他人对自己的要求。当他们无法抗拒别人要求的时候，拖延帮助他们获得了一点儿自尊，让他们找回了一些掌控感。

你也许没有意识到自己是在争夺控制权，不过当你仔细思考这个问题时，你会发现，你的情况和下面这些拖延者相似。你为自己感到骄傲，觉得你是独立的个体，不受制于任何人。那个客户欺人太甚，凭什么你就得乖乖地按照他的意志做事？信用卡的账单明明今天就到期了，但是你非要过几天才去还款。你对银行高高在上的姿态很反感，所以你要拖几天再还钱，这会让他们恼怒。导师说你必须在周三之前将这个项目的分析报告交给他，你明明已经做得差不多了，却还是磨蹭到周五才给他。你对他颐指气使的态度非常不满，你觉得他没达到为人师表的要求。拖延让你感觉良好，它帮你赢得了自尊，挽回了你的颜面，它是你的利器。

当你觉得被冒犯的时候，你就会下意识地采用拖延战术来使对方恼怒，让自己重拾自尊，这差不多快成了一种条件反射了。有关这种拖延，可能你是有意识的，也可能是你的应激反应。你认真反省一下你的拖延症：你的拖延是从什么时候开始的，是你不满规则的时候吗？你是不是对银行的规则感到不满？你是不是故意延迟信用卡还款日期，以至于被扣掉一笔滞纳金？你是不是无视领导的训斥，依旧拖着不去



做那项毫无意义的任务？

你再想想，你的拖延给周围人带来了什么样的影响？他们会被你的拖延而连累吗？因为你没有及时完成自己的那一部分工作，是否给项目组的其他人带来麻烦？因为你始终拖着不上交作业，是否让老师感到气愤，并且迁怒你们整个班的同学？

你有没有观察过周围人对待你拖延的态度？他们会不会因为你的拖延感到气愤无比？他们是不是因为你没有兑现诺言而处于被动状态，这让他们对你大为光火？他们是不是觉得无法对你施加影响，只好放任你自由行事？

想想上面这些问题，你还会一直以拖延来保持自己的所谓独立性吗？你不愿向他人低头，你用拖延来争夺控制权，而这些做法又给你周围的人带来了很多麻烦，他们对你的做法倍感恼怒。

利用拖延来争夺控制权的情况多种多样，以下是几种较为常见的情况。

### 1. 彰显弱势者的权力

很多处于弱势地位的人无法改变现状，但是又对现状深恶痛绝，他们想方设法彰显自己的权力，向他人尤其是握有权力者示威。

你觉得你的上司能力不够，还总是对你指手画脚，你非常气愤，但是又无法改变他领导你的事实。于是，当他找你要一份报表的时候，你本可以用半天时间就完成的，但是你足足拖了两天。你觉得导师的这个科研方向有问题，会走入死胡同。但他是首席科学家，威望极高，脾气更大，你只是个小硕士。当他让你做一个数据测试时，你觉得自己找到了驳斥他的机会。虽然他催了好几次，但是你始终拖着没有提交测试结果。

从这些拖延中，你得到了满足。你觉得上司或者导师都无法逼迫

你按时完成任务，他们不得不再三催促你，这让他们的权威大打折扣。而你觉得自己的自尊得到了提升，因为你主宰了这件事，你延迟了它的进度。

## 2. 打破规则的桎梏

没有规矩，不成方圆。这个社会处处都有规则，不管明的还是暗的，规则成就了有序的社会。有些规则使社会工具协调进行，但是有些规则让你觉得荒谬可笑。你讨厌那些条条框框的束缚，让你受挫。

规则是以某种外在力量给予我们的限制，或者成为对我们的期待。我们必须准点去上班，不能迟到，上班时间得忙于工作，不能打游戏、聊天、嗑瓜子；老师布置的作业必须按时完成；你必须在父亲规定的时间内回家；驾车的时候你必须系上安全带，还得注意路边标识的限速说明，不得超速。这些规则在有些人看来是保障他们生活的壁垒，但是在另一些人看来则是重重桎梏。如果你觉得遵守规则让你看起来像一个傻瓜，那么你就会一直琢磨如何打破它。

有些规则来源于其他人对你的影响，他们的信念或者行为已经成为了你心里的规则。这些规则在建立后就一直影响着你，它们时刻都不忘影响你，所以你想拖延，想与它们作斗争。梅丽对自己的行为感到非常恼怒，她总是每天睡到日上三竿才起床，夜里一两点才上床。她是一名设计师，在家画设计图，大多数东西都是叫外卖的。不管外面天气多好，哪怕她都闻到了梨花的暗香，她还是拖着没有出门。梅丽常常一两个月都宅在家里，一步都不出去，除了画设计图就是看电视。她斜躺在沙发上，捧着零食，津津有味地看电视。

梅丽的这种做法来源于早年的家庭影响。她的父母都是运动员出身，每天都要去锻炼，很少有懒怠的时候。梅丽被他们逼着每天去公



园锻炼两小时，无论春夏秋冬、风霜雨雪。梅丽在家得坐得端端正正的，不能看电视。所以自小梅丽心里就对出门锻炼和不能看电视这两样规定表现出极大的愤恨。

当她大学毕业从家里搬出去的时候，梅丽感到浑身轻松了。她可以将父母的规定抛在脑后，她几个月才出门一次，她每天蜷缩在沙发上看电视。这些做法增强了她的自由感，使她相信自己不是这些规定的囚徒。

### 3. 复仇的快感

拖延在某些时候可以给你带来复仇的快感。如果谁欺骗了你，对你落井下石，你可以用拖延来报复他们。你的老师对你的努力视而不见，你的同事抢了你的功劳，你的小区物业管理员弄丢了你的信件……你对他们充满了愤恨，可是你找不到别的办法，当你发现拖延能够让他们感到痛苦和烦恼时，你就将拖延当成了报复他们的利器。

物业管理员早在两周前就给你发了催缴物业费的通知，但是你置若罔闻。今天你又接到了他的电话，他通知你明天是截止日期，否则就要收取滞纳金。你虽然有些心疼滞纳金，但是想到延迟交物业费就可以让他的奖金泡汤，这是报复他的好方法，于是你一直拖到了截止日期后才去交了物业费。

### 4. 与时间赛跑

对有些人来说，拖延是使他们兴奋的好方法。他们将事情拖到最后一刻才去做，截止日期近在眼前，这让他们的肾上腺激素分泌，让他们获得强效兴奋。拖延者将事情置于极端状态，使自己的生活也处于濒临崩溃的危险状态中。不到最后一刻，他们永远无法知道自己这一次是成功还是坠入万劫不复的深渊。这让他们获得了极大的快感，这种不确定性、这种岌岌可危的状态给予他们满足的享受。如果他们

足够幸运，他们会取得成功，并欣喜若狂，然后继续他们的冒险旅程，直到失败为止。

### 5. 不想被侵犯

同样的话语，你对成功者说的时候，他觉得你说了实话，他会笑嘻嘻地接受，如果情况不实，他也不一定会恼怒；但若你对失败者说，他可能会暴跳如雷，觉得你侵犯了他的隐私。是的，一般情况下，失败者比成功者更加敏感，很多平常的话语都会触怒他们，使他们觉得被侵犯。而他们面对这种讨厌的情况，无法直截了当地表明态度，所以他们便以拖延作为自己表达不同意见的方式。

不光是旁人对你的言行让你感到被侵犯，就是你生活中常常出现的一些事情也让你觉得难受，觉得自己被侵犯。每个月的月底你都会收到信用卡账单，它提示你应该及时还款。这让你感觉非常不愉快，你讨厌它给你带来的困扰，于是你把它塞进抽屉里，假装忘记了这件事。

有时候，哪怕是你自己对自己的要求也会让你感到难受，你觉得被侵犯了。

063

提姆打算开一个淘宝店，这个计划已经筹备好几年了。他先是因為打算卖什么而犯愁，等到终于决定了，进货渠道又困扰了他好几个月。到今年2月份的时候，他终于申请了淘宝网店，兴冲冲地开张了。开张头几天一直没人理，提姆也没太在意。他觉得自己终于开张了，堵在心里的事完成了一件，还挺高兴。一周以后，陆续有人联系他，向他咨询某些产品的效用、产地等具体信息。提姆觉得烦不胜烦，起先还回答一两个人的问题，后来索性谁都不答理了。就这样，提姆的网店开张半年了，一单生意都没做成。



## 6. 与现实作斗争

与现实作斗争是一件让人无法理解的事情，但的确有很多人正在这样做。很多人无法接受事情的本来面目。他们不能容忍限制，他们不能容忍自己对他人没有掌控权，他们不能容忍危急时刻亲朋离他们而去……因为对现实的极度不满，他们只好给自己创造一个理想世界，并将这当成生活的重心，而对现实世界的一切采取拖延的方式。

前段时间新闻曾经报道一名叫王小林的大学生，1995年毕业后放弃工作，在家赋闲，既不想出去找工作，也不愿在家务农，甚至连饭都不愿意做。他这样野人般地生活了14年，最后终于饿死于家中。

说起来，王小林一度是老师眼中的宠儿，是他们村第一个大学生，在当地也算是个了不得的人物。但是，他大学毕业后被分配到中专教书，他觉得现实与理想相去甚远，没多久便不顾校领导的阻拦辞职回家。后来被调派到一所中专，他仍然不能接受，没多久又辞职了。回家后，他仍然不能接受现实，不愿意出去找工作，对村里人也看不顺眼。他总认为自己与众不同，所以不用努力就能过上更好的生活。当遭遇现实无情的打击后，他仍然执迷不悟，沉溺于自己的理想世界中，饥一顿、饱一顿，像野人一般生活着。终于，14年后，在众人的惋惜中，他饿死在家中。

如果王小林能够稍微看清一下现实，懂得适应环境，那他也不会被饿死，而是好生生地教书育人，成为学生尊敬的王老师。可是他无法接受自己必须面对的现实，他只好以拖延来反抗现实世界。而这最后的代价便是他的生命。当然，王小林是极端情况，大多数拖延者都不会走到这种绝境，但是他们以拖延来消极反抗现实，使自己离成功之路越来越远却是不争的事实。

## 拥有独立性

很多拖延者无法在现实社会中占据有利地位，无法掌控自己的生活。他们迫切渴望得到别人的承认，而拖延就是他们的独立宣言，他们通过拖延来向别人宣告：“我是一个有自由意志和自主权的人，我会自由选择我的行为，我不会在规则或要求之下做事情。”他们想确信在按照自己的方式生活，于是他们利用拖延来摆脱被人控制的局面，保持个体的独立性。

这些拖延者以个体的独立感来衡量自我价值。他们通过不作为，通过拖延让自己保持独立性，从而使自我价值感得到加强。他们用拖延来直接证明自己的能力。要注意，这里的能力指的是在同限制他们独立性的想法作斗争的方面能做到什么程度。这里有一个自我价值感等式。

自我价值感 = 能力（有独立性，反对被控制）

自我价值感 = 表现（通过拖延体现出来，保持自我独立性）

065

当我们弄明白了拖延不仅是为了努力占据上风，也是为了证明自我价值、维护自我尊严的时候，我们就会明白为什么这种争战会激起我们心底强烈的恐惧，为什么这些拖延症患者会固守他们的旧习不愿改变。如果你的自我价值感的基础是不让他人左右你的能力，那么每一次同别人打交道时都会让你战战兢兢、如临大敌。一旦遭受挫折，不论挫折多小，你都觉得自己已经作了妥协，你的个体独立性开始动摇了。你固守这种观念，所以生活对你来说就是永不停歇的战场，你同其中的每一个规则作战，每一件事都会引起你的争执，不论大小场合，你都希望得到别人的特殊礼遇。在大脑深处，你可能一直在评价谁更



强势，谁能够占据上风，控制形势。你时时绷起神经，准备反抗权威，施加自己的影响力。

简妮是一个重症拖延者，她对周围的人都满怀戒心，她总担心其他人想要操控自己，时刻戒备，所以常与人发生冲突。简妮在工作方面极其拖沓，任何事情到她手上都会被拖延。她是总编办助理，公司的很多数据都要经过她被存储起来，书籍资料借阅也需要通过她。实际上，简妮的工作非常清闲，可是她干得闷闷不乐。当有同事想要找她找一份资料的时候，她总是磨磨蹭蹭，不能尽快给人答复。哪怕是借一本书，简妮也得再好好想想，能拖则拖。她觉得自己在为同事服务，这让她感觉有些低人一等，她不想比别人低下，她希望能够保持独立的个性。所以同事交代给她的事情她都尽量拖延，以此来向他们叫板，让他们意识到自己是不可忽视、不容摆布的。

有时候，简妮甚至跟自己过不去。她家厨房的水槽有轻微的淤堵现象，如果将水漏拿出来，好好清洗一番，并且清洗流水的部位，这事就算解决了。但是，简妮心里憋了一股劲儿，她觉得这种小事不值一提，不用为它们付出任何劳动。简妮后来不小心泼掉了一点儿小米粥在水槽里，这下水槽彻底堵了。简妮不得不仔细清洗水槽，将所有部位都清理干净，可还是不起作用。到最后，简妮只能请来专业水管工，这件事情花了简妮一个下午的时间，并且为此支付了100元。简妮有些后悔，对自己颇有怨气，但是她不知自己怎么会这样。

类似拖延者的情形在电视或者小说里经常出现。譬如一个富豪之家的孩子，从小应有尽有，一直在父母的精心呵护下生活。他没有经历过世间的风雨，没有体验过人间的冷暖。他的人生之路从一开始就被设定好了，到名校读书，毕业后顺理成章地接管家族生意。

不过，这都是富家少爷父母的设定，他从小就对此不满，他希望

能够拥有自己规划的人生与独立的个性。所以他处处跟父母唱反调，在学校里花天酒地，喝酒追女仔，就是不把学业放在眼里。在家族关系和金钱的魔力下，富家少爷终于毕业了。到了毕业的时候，富豪少爷进入家族公司学做管理，但是他极度反感现有的生活，他下意识地对手头的工作拼命拖延，无论干什么都总是出错。这让他的父母忧心不已，而他自己却从中得到了一些满足，他觉得自己的拖延让父母遇到了挫折，他们无法再控制自己。

为了证明他能够让父母无法控制自己，这个富家少爷就拿自己的前途和人生开玩笑，通过拖延的方式把家族的事业当儿戏。但实际上，这个富家少爷的做法并非真正实现了独立，他的所有选择都是基于对父母意愿的反抗，父母不希望他做的，就是他的选择。他始终在父母的影响下生活，他没有做到父母所期望的那样，但是也没有过上自己希望的生活。

戏剧来源于生活，这个富家少爷的作为其实在生活中屡见不鲜。很多人都因为反对父母的操控而趋向于拖延，趋向于自暴自弃。这样做虽然摆脱了父母对自己的操控，但同时也毁掉了自己的人生。

## 失败者的预设

失败者对人生、对周围世界的看法都不是客观的，都染上了自己主观情绪的色彩。他们对这个世界有基本的预设，这成就了他们先入为主的印象。

### 1. 世界的不确定性

对于这些始终怀有戒心、随时备战的拖延症患者来说，世界是个不可知的世界，处处都隐藏着不确定性。你对周围的一切事情都无法



掌控，你不知道周围的人是会鼓励你、支持你还是想要控制你、操纵你。你不去想会有什么好的结果发生，你只是为最坏的结果作准备，这样会让你更有安全感。这个世界这么危险，无法预知，所以你必须隐藏自己的缺陷，永远不让他知道你所需要和依赖的是什么。

### 2. 敌强我弱

这种失败的拖延症患者虽然会通过拖延发起战斗，显示他们有不可小觑的力量，但是他们在一一个更强势的人面前立马就蔫了下来。你会把这个强势的人看成是操控你生活的人，他给你设计好一切。他在作决定时没有考虑你的意见，所有规则都是他任意指定的，而你没有置喙的余地。对于对方的强大来说，你似乎太渺小与软弱了。当你觉得自己与对方的力量过于悬殊，无法与之匹敌，你便会转而求助拖延，希望它能制衡对方，同时提升你的力量。因为你的拖延，对方无法很好地控制你，这样对方的权势就被你削弱掉一部分，你的力量也就上升一些。

### 3. 合作等于投降

很多人都对“合作”一词有很多非议，他们觉得这个词带有屈辱性质，看到这个词，他们会为自己可能放弃权力感到恐慌。合作就意味着你得配合对方的节奏，答应别人要求你做的事情，这些都让你觉得你在屈从于对方，在向对方投降。而你忽视掉了最重要的一点：合作是你成功之路上必须的选择，你可以选择遵从对方，也可以选择相互制约。在你看来，合作是形势所迫，是违背你意愿而作出的妥协。因为这样，你拼命去阻碍对方，而不顾及自己是否要得到什么。你不去想双赢的结果，而只想让对方遭受挫折。从挫败对方或者抗拒对方中，你获得了极大的满足，这种满足感甚至超越了你对完成一件对自己至关重要事情的意义。

## 争斗的根源

每个人都是赤条条来到这个世界的，没有知识，没有思想。我们的思维观念和体系都是在后天的环境中逐步成长建立起来的。所以，一开始我与你、你与他之间并无分别，为什么后来会出现这么大的差异呢？你为什么会将这个世界看成一个战场？你为什么会把别人都看成是具有潜在控制欲的对手？

科学调查表明，很多过分关注被控制的拖延者都是在一个不鼓励和提倡主动掌握生活的环境中成长起来的。这些孩子自小就被严加管教，他们对自我的愿望或要求都被遏制，个人习惯也被过多干预，他们很难有自我的私密空间，他们不停地遭受批评，他们承受了太多限制，以至于自发性与创造性都被扼杀了……这一切经历都阻碍了他们通向自由与个性独立的道路。

有关父母与孩子的关系话题是一个永恒的命题，到底该如何对待孩子，是将他们当成平等、独立的个体来对待，还是把他们当成自己的宠物，抑或是把他们看成自己生命的延续，帮助自己完成未尽的心愿？有些家长坚信“棍棒底下出孝子”，所以他们采用暴力的方式来管教、约束自己的孩子；有些家长则认为孩子应该享有绝对的自由与独立，所以他们放任自流、不闻不问。这些都不是正常的做法。对家长来说，一头是孩子的自立倾向，另一头是对孩子的殷切期许，这两头的砝码应该等量，秤杆才能平衡。

有些父母的控制欲过强，这严重扼杀了孩子的独立人格。被过分管束的孩子，他们的独立人格往往被讥讽和打压，而不是被鼓励与支持。这样的情形一直反复发生，这样的反复给一个人的心理带来了极大的



070

影响。如果一个孩子没有自信，无法掌控自己的独立个体，那么他势必不会成长为一个心智健全的人。在这种环境下，他们会觉得独立是一件错误的事情。所以他会认为，如果他试图获取个体独立性，那么他周围的人都会来约束他、指责他，而不是鼓励他的这种行为。这样的孩子试图找到一种方式来平衡自我与外界，那就是利用拖延作为自己的安全罩，将自己罩在里面。

菲比一直对自己的姐姐詹妮又爱又怕，想要摆脱她的控制。詹妮非常强势，家里大小事务都是她说了算，连爸妈也不容置喙。的确，詹妮早早出去在外打拼，现在已经做到公司副总的职位了，在公司里她是标准的女强人，在家也是同样的形象。爸妈对詹妮半是心疼半是愧疚，所以不管詹妮说什么，只要不太出格，他们都会照做。可是，菲比常因为各种小事跟詹妮闹意见。当然，绝对不敢明目张胆地闹，她还没那个胆子，她只是消极抵抗、非暴力不合作。不管詹妮命令她干什么，她都会下意识地抗拒和拖延，虽然每次到最后还是按照詹妮的要求做了，可是总因为磨磨蹭蹭被她骂了个狗血淋头。

菲比高考考砸了，进了一所较差的学校，学校距离詹妮的工作地点十万八千里。菲比在羞愧的同时又有一丝窃喜，离得这么远，詹妮无法再全方位地掌控自己的生活了。大学四年，菲比觉得自己终于能够重新呼吸了。菲比觉得自己再怎么努力也达不到詹妮的高度，她那么优秀，自己什么都不会，所以她也不认真学习，混一天算一天。菲比很少去上课，每次都是考前“临时抱佛脚”，保证自己不挂科就行。否则，回家还不被詹妮给打死。

每次看到詹妮拿着成绩单一脸愠怒的样子，菲比心里非常害怕，但同时又有一些得意，她心说：“哼，就是不让你高兴，怎么样？我

终于能左右你的情绪了吧。”所以不管詹妮怎样苦口婆心地劝导或痛斥，菲比总是下意识地拖延，不想做功课，到考前才复习，自然考试成绩也就不理想了。

大学毕业后，菲比被詹妮带到她工作的城市，很快菲比就有了第一份工作，这自然是詹妮介绍的。菲比的第一份工作是做行政，她觉得这跟她的专业相去甚远，她本来学的是传媒，梦想进入杂志社的。但是她也清楚，有詹妮在，自己的那些想法都会被无情地扼杀。可是菲比工作的时候觉得无比难受，她觉得自己的缺点被放大了几百倍，她完全不知道如何应对现有的情况。公司里有员工培训，自愿参加，菲比也没参加，她觉得这不是她想要的生活。可是，她也不敢再向詹妮表露，上次她流露出不想做这份工作的意思，立刻就被詹妮臭骂了一通。

菲比的这份工作试用期是3个月，第二个月底就要提交转正申请书，交由领导审核。虽然菲比觉得自己做得不够好，可是领导依旧对她很有耐心，手把手地教导。菲比觉得领导人很好，同事们对她很不错，她在这里还是挺开心的。在第二个月月中的时候，领导就告诉菲比要准备转正申请书了，菲比听见了，也答应了。但是她迟迟拖着没有做，她觉得自己很忙，她觉得自己即便提交申请了也不一定通过……最后，菲比意识到，她不想做詹妮介绍的工作，不想按照詹妮给她设定的人生目标来生活。可是，这些是绝对不能让詹妮知道的，詹妮每次训斥她的时候就说：“你怎么就不动脑子呢？你这么幸运，我可没这么好命有人帮我筹划。我是自己走过弯路，所以要盯着你，不让你跌进大坑里。你怎么就不明白呢？”菲比听得耳朵都起趼子了，心里颇不以为然，我们俩的情况完全不一样，凭什么要把你的意志强加到我头上啊，可是她什么都不敢说。



截止日期到了，菲比还是拖着没有提交转正申请表。领导过来巡视了好几次，见菲比没有主动谈起这个话题，长叹一口气走了。

好多年后，菲比重新审视自己走过的道路，不得不承认，当初詹妮说的都是对的，但是当时她并没有意识到，或者说即便认识到了，也会下意识地拖延、抵制她的安排。她现在才知道，詹妮并不是真的想控制她的生活，詹妮只是希望她朝着正确的方向前行，不要走弯路。菲比觉得自己当年的做法实在太幼稚了，急着想摆脱詹妮的控制，却是以牺牲自己的前途为代价。

很多拖延者的拖延都是为了摆脱被控制的感觉，这是他们的自我保护。事实证明，这不过是将自己拖上了失败者的道路，离成功越来越远。想要克服这一点，必须时刻警醒，一旦你意识到自己又开始产生这种思维时，你就应该问自己：“我这样做究竟是针对什么？”理智地审视自己，找出正确的答案。

## 第六章 缺乏安全感

对于某些人来说，拖延不仅能帮助他们逃离失败的厄运，也能帮助他们避免陷入各种各样的人事纷争，他们在拖延的温床上逃避残酷的现实。很多人对于人际交往非常恐惧，他们借拖延来调节与他人的交际关系，这多少能让他们感到一点儿安全和舒适。一旦他们离开这个心理舒适区，就会不知所措，他们千方百计地要回到这个区域，拖延于是变成了维护他们心态平衡的一种有效手段。他们对于心理舒适区的需求主导了他们的生活，他们凭这种情感要求来立身行事。

073

### 害怕疏远

人是社会性的动物，拥有正常的社交生活是大多数人的渴望，他们期望拥有亲密关系，喜欢有人陪伴，喜欢有人支持和鼓励。与他人联结在一起让他们感到安全，如果将他们抛弃在一座孤零零的荒岛上，就像鲁滨逊那样（当然，鲁滨逊后来遇到了一个土著仆人），他们肯定会觉得痛不欲生，这都是人的本能。

有些人常常觉得没有人陪伴，缺乏安全感，这让他们寝食难安，他们终日生活在惶恐与不安中。这样的心态其实是人对亲密关系的渴望，因为缺乏自我完整感，所以只有当他们与对方融为一体时，他们



才会放下心来，觉得心满意足。如果一个人认为自己的能力无法做成一件事，那么他就会在需要独立进行的事情上拖延、彷徨。这是一种心理需求的行动映射。当人们怀疑自己缺乏独立自主性时，他们就会采取各种方式来拖延手头的事情。

### 1. 希望得到帮助

当一个难得的机会摆在面前时，有的人会毫不犹豫地跳过去把它抓住，也有人犹犹豫豫，不敢伸出手臂。拖延症患者就属于后一种，他们常常无法明确自己的内心需求，对自己的想法不够确信，他们缺乏独立自主的意识，所以总是拖拖沓沓，永远不敢踏出第一步。他们希望能够得到他人的帮助，给他们指引方向，这样他们才能迟疑着迈出行动的第一步。

潘妮是一个乖孩子，从小在家人的呵护下长大，任何事都有人事先替她考虑好，作好准备，她只需要接着做就行了。潘妮就这样乖乖地一路进入大学，踏踏实实地完成每一门功课。她没有进入任何社团，也很少在外游玩，每到周末就乖乖地回家。

大学毕业的时候，本来潘妮打算留校任教的，学校那边已经给了她口头承诺，但是最后突然出现变故，教育局从其他学校调了几名骨干教师来充实队伍，本来落到潘妮头上的名额就这样没了。这就意味着潘妮不得不出去找工作，这让潘妮非常害怕，她对未来一无所知。

潘妮投的职位大多数都是学校教师，也随便投了几家大公司的企划文案。这几家公司都是规模很大的上市公司，对应聘人员的要求很高，潘妮觉得自己肯定不够格，但是因为带出来的简历太多，所以也就一家投了一份。没想到，几天以后，其中的一家知名公司打电话过来约潘妮去面试。面试顺利通过了，这家公司给出了邀请函。

潘妮有些心动，这家公司业内可是鼎鼎大名的，进去能学到不少东西，如果进去了自己的人生就完全是另一个样子了。潘妮蠢蠢欲动，但是有些害怕，她本来打算做老师，安安稳稳地过下去的。她不知道该怎么办，于是征求家人的意见。可是这一次家人没有给她明确的意见，他们希望她自己认真考虑。

潘妮一下慌了神，长这么大还从来没有自己拿过主意，何况还是这么大的事情。她犹豫不决，迟迟不敢作决断，就这样一直拖啊拖，拖到那家公司约定的上班时间过了还没作出决定。

## 2. 安于次要地位

不安于现状的人有很多，安居于次要地位的人在中国历史上也不少见。提到这个，大多数人脑海中会浮现出谋士幕僚的形象，这些就是典型的居于次要地位的人。不过，这些人大多都是对自己的能力非常清楚，知道自己最擅长的就是出谋划策、辅佐国君。而现实生活中有很多人明明有才能，却害怕出头，宁愿居于次要地位。

这样的人不愿意抛头露面，不愿意承担责任。他们希望能够有一个领导者来带领他们，这会让他们感到安全和踏实。如果命运将他们推到了一把手的位置上，他们通常也会畏畏缩缩地拖延或者拒绝，因为他们担心那样就失去了原有的安全感和舒适感。

查理在一个酒店干了许多年，现在已经是酒店的副总，他协助老总将酒店管理得井井有条。老总对他非常赏识，下属也与他相处得很融洽。

不过查理最近有些反常，这让老总感到非常疑惑。老总本来打算提前退休，好好享受人生的。她已经向董事会说了自己的打算，并且举荐了查理接任自己的位置。董事会对这个选择表示接受，现在是平



稳过渡期，就等她3个月后合同到期就可以正式任命查理了。

老总发现，查理的改变好像是得知自己要被提升为老总那一刻开始的。她仔细想了想，查理听说自己将被提升为总经理，一开始觉得很欣喜，随后就不自觉地紧锁眉头，还问她能否收回成命。这段时间，查理干什么活儿都是无精打采的，就连报表都是她三请四催才拿到的。以前查理可不会这样，什么问题他都会事先考虑好，什么事他都打理得井井有条。老总觉得，查理好像在下意识地回避升职这件事，他不想面对。

是的，查理不想面对，他对自己没有多大的信心，他不敢坐上总经理的位置。查理觉得他协助老总工作很舒服，他已经这样生活了十几年。他也习惯大事向老总请示，得到她的批准他才会觉得安心。但是，现在突然间身后这棵遮风避雨的大树没了，他要独自一个人来面对各种各样的突发状况。他觉得孤独，觉得无力支撑，所以查理下意识地拖延手头的工作，希望能借此来维持现状。

### 3. 昨日重现

拖延对你来说有一个作用，就是尽力帮你保持现状，不让你的生活发生巨大的改变，不管这改变对你来说是好还是坏。拖延能够缓和你的孤独感，帮助恢复你与其他人的关系。通过这样的方式，你能够将过去的情景在现实生活中重现。

丹尼尔是一个英俊挺拔的小伙子，走到哪里都有女孩子的眼光黏在他身上。可是丹尼尔对此不以为然，他交往过很多女朋友，最后都不了了之。

这一次丹尼尔新交的一个女朋友是个金融分析师，据说脾气挺坏。可是交往了没多久，丹尼尔就觉得这次找到了自己的真爱，他

拼尽全力想追到她。但这个女孩子对丹尼尔很是不满，她觉得丹尼尔做事太拖拉了，不愿收拾屋子，屋里乱七八糟的，她已经为这事儿冲他发了好几次脾气了。可是她没想到的是，丹尼尔之所以认定她是自己的真爱，是因为她冲自己发脾气，催自己收拾屋子。丹尼尔没有父亲，从小跟母亲一起生活，可是母亲工作繁忙，总是很晚才回家，回家做一顿饭，收拾一下就去休息了，每天跟丹尼尔说不上10句话。丹尼尔觉得非常失落，有一次他很伤心，发起脾气来将家里弄得乱七八糟。他母亲晚上回家的时候看到这个样子气得暴跳如雷，把丹尼尔狠狠训斥了一通，逼着他一点点地把屋子收拾干净。那天晚上，母亲说的话比她一个月说的还多，丹尼尔觉得很欣慰，虽然母亲一直在训斥他，但是好歹表现出对他的关心了。

从那以后，丹尼尔就经常把家里弄得一团糟，然后被母亲严厉训斥，在母亲的催促下动手收拾屋子。现在交往的这个女孩子脾气跟他母亲非常像，尤其是催他收拾屋子的时候，这让丹尼尔仿佛回到了幼年，让他胸中涌过熟悉的暖流。

可想而知，丹尼尔今后还会拖着不干活儿，不收拾屋子。因为他内心有隐秘的期待，期待女友对他训斥，那会让他想起旧时的岁月，会让他感觉踏实、安心。

#### 4. 帮助摆脱困境

有些拖延症患者常常拖着该做的事，宁愿因此让自己陷于被动状态，他们期盼会有人出手将他们从困境中解救出来。他们期待别人的解救和关心，而拖延是他们惯用的方法，这种方法能将他们陷入可怜与绝望的境地，成功地激起他人的同情心。

对于拖延症患者来说，最彻底的解救就是别人来帮他干完分内的活儿，他们一直在期盼有这样的机会。因为之前有过类似的经历，所



以他们总是抱有这样的希望：只要他们一直拖下去，拖到无法再拖的地步，肯定会有人如天神降世，将他们从困境中解救出去，他们就不用做那些烦人的事了。

玛琳是一家公司的市场调研员，而她哥哥在另一家公司负责市场开发工作。玛琳有一个市场报告拖了很久没能完成，她哥哥忍不下去了，很快就帮她将报告做好了。玛琳将这份报告交上去，得到了领导的夸奖。从此之后，玛琳更加无法独立思考，她觉得自己辛苦一周也比不上哥哥一天的努力，所以她倾向于将问题都堆到哥哥面前。

玛琳的这种做法让她哥哥非常气愤，他告诉玛琳应该自己动手，完成分内的事。但是每一次到了最后一刻，他还是于心不忍，出手帮妹妹解决问题。他知道，如果这事再不做的话，就会影响到玛琳的工作。

玛琳的哥哥因为深爱自己的妹妹，不得不出手帮她干活儿，可是这样就形成了一种恶性循环，玛琳的拖延症越来越严重，她越来越依赖于她哥哥，无法独立思考。

### 5. 忠诚的陪伴

对于某些人来说，拖延既是心理沉重的负担，也是他们忠诚的伙伴。不论何时何地，只要他们想起还有那么多没有做的事情，所有的美好时光都会消失不见了，但是拖延也在提醒他们有许多事情要做。当他们被其他人遗忘的时候，拖延能给他们一丝慰藉，因为这会让他们感到了自己被需要，知道自己还有存在的价值。当他们孤独彷徨、无依无靠的时候，拖延便成了他们活在世上的一丝牵挂。

实际上，你应该为自己另找一些忠诚的伙伴。多出去交际，认识一些朋友；找到意中人，组建家庭；再不济，你也可以养一只鹦鹉、一只猫或者一条狗，或者每天写下自己的心声，与自己对话。这些伙伴给你带来的麻烦都会比拖延带来的麻烦少得多。

## 畏惧亲密

这世上有许多人害怕疏远，希望同别人保持亲密的关系，而另外一些人则恰恰相反，他们希望与人保持一定的距离。过于亲近的关系会让这些人感到极不自在，他们对此非常恐惧。俗话说：“距离产生美。”适当的距离是与人交往的一个注意事项。有些人天性爱热闹，喜欢亲近；有的人天生疏淡，只想同人保持君子之交。如果你对一个疏淡的人离得太近，他立刻就会竖起耳朵，随时准备撤离，拖延就是他们撤离的方法之一。这些人对旁人的亲近有本能的警惕性，他们之所以畏惧亲近有以下几种原因。

### 1. 永不餍足

有些人担心人际关系会变成他们的噩梦，过分的亲近关系会让对方得寸进尺，需索无度，直到把自己给榨干。于是，他们尽力同别人保持距离，把自己禁锢在属于自己的世界中。

玛蒂娜长得非常漂亮，笑起来很灿烂。她拥有名校传媒硕士学位，在校期间表现非常突出，她本可以轻轻松松地进入几大传媒公司。但是，玛蒂娜却选择了在市立图书馆做一名普通的管理员。玛蒂娜的到来在同事们中间引起了一阵轰动，大家都想一睹芳容。每天都有人过来以各种各样的借口找玛蒂娜搭讪，全都被她冷冷地晾在一旁。同事们吃了软钉子，于是不再去骚扰她，但是私底下对她议论纷纷。

玛蒂娜知道目前的工作对她来说实在是太材小用了，她拥有的学识完全无用武之地。可是，一想到换工作要经历面试，要跟无数人打交道，玛蒂娜就觉得背脊发寒。她终于花了几时间重新做了份简历，



可是一直犹豫着没有投出去。玛蒂娜觉得在这里工作很省心，同事们虽然都对她很好奇，可是没有谁再来打搅她了。如果要是进了传媒公司，一大堆男同事和女同事，势必会有人想跟她走得近一点儿。

玛蒂娜不禁又想起了她的硕士同学，那个女孩子起初只是远远地望着她，一脸崇拜的样子。等两人变成了好朋友以后，玛蒂娜就觉得灾难到来了，自己跟她说过的话都被她添油加醋地传出去，一点儿隐私都没有了。然后，班上的另一帮女生就来跟她套近乎，觉得她是被害者，想要为她抱打不平。没想到，玛蒂娜跟她们说的任何话立刻就传遍了全班。

玛蒂娜气得恨不得撞墙，但是从此以后人际关系对她来说是极度危险的。她在学校跟所有同学都保持一定距离，任何男同学约她，她都不回应。毕业后选择进图书馆也是因为这些事情导致的，她想找个清静的地方，不想惹麻烦。

最近有个来图书馆看书的工程师对玛蒂娜流露出明显的好感，想约玛蒂娜一起去吃饭。可是玛蒂娜犹豫再三，最终都没有给那个工程师明确的答复。玛蒂娜对那个工程师其实也很心动，但是一想到太近的关系可能会给自己带来无穷的麻烦，她就退缩了。

## 2. 失去自我

有的拖延症患者在费尽心力终于完成了一项工作的时候，他们没有感到高兴与自豪，而是感到深深的忧虑。因为他们害怕自己辛苦劳动的果实会被他人轻易窃取。有了这一层顾虑，所以他们总是尽量拖延，拖着不去做该做的事。他们认为，如果一直拖下去，这件事情还是属于自己的，但是一旦完成，就可能变成了他人的专属物，这让他们无法容忍。他们将自我感和成就感紧密相连，一旦劳动成果被他人窃取，他们的自我感也将不复存在。

凯瑟琳就被领导窃取过劳动成果，当时她还只是一个小小的设计助理。她跟着一个大牌设计师打杂，整理资料，闲暇时间她就躲在一旁偷偷地画自己的设计。

凯瑟琳一直想要一栋属于自己的小房子，花了一个月的时间，她一笔一笔地将自己的梦幻房子画到了纸上，放在自己的抽屉里。没想到，第二天上班的时候，她的图纸居然不见了。过了几天，她看到大牌设计师为公司大客户设计的一个方案跟自己的构想如出一辙。不，是一模一样，包括细节。凯瑟琳明白自己的图纸是被他窃取了，可是图纸没有了，唯一的证据也没了，凯瑟琳只好装作什么事情都没发生过。

这个设计师因为博得大客户的赏识，老总也对他很满意，很快提升他为策划总监。他上任后第一件事就是将凯瑟琳升为正式的设计师，但是凯瑟琳对此没有半分的开心。她一直在担心，万一总监再次剽窃她的创意怎么办？凯瑟琳觉得哪怕自己什么都不做也比劳动成果都被他窃取的好。于是，凯瑟琳有意无意地拖着不愿干活儿，常常消极怠工。

凯瑟琳这个月连一个像样的方案都没有交上去，总监对此极其不满。可是，凯瑟琳坚信自己的选择，所以仍然将任务一拖再拖。她觉得这样才能表明她的态度，才能提升她的自尊心。殊不知，继续这样，她很快就要丢了饭碗。

新人入职场被窃取劳动成果是很常见的事，很多人都经历过这一幕。但是，成功者是将其当成自己的一次经验教训，并且当成对自己的肯定，只有做得足够好的东西才会被人剽窃。他们深知，旁人剽窃自己的成功，但是无法剽窃自己的头脑。他们以此为基础，一步一步



提升自己，终于走上成功之路。而拖延症患者以此为借口，顺理成章地拖延自己的工作，就是为了不给其他人以可乘之机。他们没有想到努力提升自我，一味地拖延让他们滑向了失败的深渊。

### 3. 悲剧重现

劳伦同很多女人保持着亲密关系，但是却没有一个公开承认的女朋友。很多人对此表示不解，也有人认为劳伦太过放荡不羁。对这些说法，劳伦听得太多了，所以根本不以为意。劳伦已经年过四十，事业有成，英俊潇洒，但就是不想结婚。

劳伦不是薄情，他只是不敢承担结婚的代价。巴尔扎克曾说：“幸福的家庭千篇一律，不幸的家庭各有各的不幸。”劳伦就是在一个不幸的家庭里长大。他父母本来是相恋结婚，但是婚后发现现实生活与想象的大相径庭，两人不善于处理情感问题，对生活不满意就开始指责对方，一定要将对方贬低成泥土，踩在脚下才甘心。劳伦出生后，家境愈发困窘，夫妻俩的矛盾愈演愈烈，没人记得劳伦的存在。当小劳伦饿得哇哇大哭的时候，换来的不是奶水而是巴掌。劳伦一直充当着父母的出气筒，只是后来又降生了几个弟弟妹妹时，他的境况才好了一点儿。但是，劳伦自此开始害怕亲密关系，害怕建立家庭。

劳伦哪怕是多么喜欢一个女人，也会拖着不愿承认他们俩的关系，直到关系破裂。这些女人在背后斥责劳伦狠心，她们不知道，劳伦其实也非常痛苦。劳伦害怕组建家庭后再现父母当年的悲剧，于是他一拖再拖，拖到与对方关系破裂为止。拖延在这里像是他的一个兄弟，保护他不受婚姻的伤害。

### 4. 心底的怪兽

每个人都有两面，一面温柔，一面暴躁。再温和的人，心底也会潜藏着一头怪兽，只不过它平时都被牢牢地禁锢在心底，常人无缘得见。

有些人享受亲密的关系，但是他们同时又感到害怕，他们担心这种亲密关系会给自己造成极大的压力。他们害怕自己承受不住这种压力，会放任心底的怪兽潜逃出来。

他们在人前尽力表现出自己较好的那一面，隐藏阴暗的那一面。当与别人的关系近到一定程度时，他们就开始害怕，然后下意识地拖延，淡化双方的关系。这样可以避免他们将内心的怪兽暴露在对方面前。

不过，如果你一直这样想，你就永远无法与人建立起亲密的关系。至于对方是否能接纳你心底的怪兽，你也就无从得知了。

### 5. 对爱充满恐惧

同样是本能地抗拒亲密关系，但是有些人的理由不太一样，他们内心深处无比渴望亲密关系。也许这是深藏在他们内心深处的秘密，就连他们自己也未曾意识到。但是，他们下意识地躲避太亲近的关系，他们害怕自己内心深处对亲密关系的渴盼会如洪水一般冲垮堤防。

他们对爱的需求极其强烈，他们希望找到一个合适的伴侣，对方能够完全接纳自己。不管自己做什么，对方都能理解并且欣然接受。但是他们很清楚，这是不可能的事情，没有谁能够全然接纳另一个人。很多人就连对自己也无法做到全盘接纳。所以，他们宁愿一拖再拖，而不愿戳破自己的梦境。他们将完美的想象停留在理想层面，这是让他们慰藉的一种做法。

实际上，不管你是害怕疏远，还是畏惧亲密，拖延都是你保护自我不受伤害的一种做法。拖延将你圈定在你的心理舒适区域，不让你离开。但是，这种做法并不能真正地解决问题，它只是让你觉得内心更好过一点儿。疏远和亲密都是你在人际关系中无法回避的问题，你必须切实面对它们。这是你获得心灵成长的大好机会。你



应该尝试着改变现在这种不良的状态，找一个伴侣，或者融入人群，只是别再继续拖延了。拖延也许能够让你暂时得到安慰，但是它也永远地限制了你的成长。

实际上，如果你真正去努力，你会发现，相互依存又相互独立的人际关系是存在的，这是一种很重要的人际关系模式。这样的关系让人感到安全与充实，它能鼓励关系双方独立地发展与提升。

## 第七章 拖延症患者炼成术

我们从诞生之日起便成为这世界上独一无二的存在。我们的生活环境、降生的特定时间、降生的家庭环境等铸就了我们与他人的差异。你的先决条件与后天所接触的一切共同催生了人与环境的复杂互动，所以才有了现在的你。不论是积极行动者还是重症拖延者，你的现状都源于自身的经历。

你对自己的第一次拖延还有印象吗？那是什么时候发生的？当时情形如何？你当时做了些什么？后来又发生了什么事？你还记得当时自己是什么感受吗？

085

### 学校经历

很多人都记得他们的第一次拖延，这件事在他们的心中打下了深深的烙印。调查结果显示，大多数人的第一次拖延都发生在学校里。学校是孩子们进入社会的第一个平台，这里是他们的预备社会。许多学校判断学生好坏的标准就是学习能力，或者明确地说是学习成绩。学校会依成绩将学生分成优等生、中等生、差等生。你也会在心里将自己分成某一类学生，一般优等生都只同优等生来往，你若是差等生，肯定是会被老师和其他等级学生瞧不起的那种。一旦



被打下了烙印，这种分类就会对学生产生极大的影响。差等生即便日后能够出人头地，还是会时刻牢记自己幼年的失败，他们对自己的评价总是会比别人看自己要低很多。如果参加同学会，在那些优等生面前他们还是习惯性地觉得羞愧，觉得低人一等，哪怕现在他们比当年的优等生要成功。

每个人第一次拖延的原因都不尽相同，但是后来的结局却殊途同归。他们第一次拖延的情景至今仍历历在目。

086

### 事例一

以前我绝对是一个好学生，从来都是老师表扬的对象、同学们模仿的标尺。不论老师布置什么作业，我都会很快做完，然后放心大胆地出去玩。我觉得先做完该做的事再去放松，这是天经地义的事。可是后来的事情让我的想法发生了一点儿变化。有一年暑假，我花了3天的时间将所有的暑假作业都做完了。那可是厚厚的几大本啊，我熬到很晚才做完的。

妈妈看到我这么勤奋，非常高兴，决定带我去姥姥家避暑。我想到可以去小河里捉鱼，爬树摘果子，可以掰玉米棒子在野地里烧了吃……想到这些，我口水哗哗地往下淌。

在姥姥家过得非常开心，一直到开学前一天才回家。回家后收拾作业册，准备明天开学了上交给老师。可是找了很久都找不到作业册，我急得大哭起来。全家动员将屋子翻了个底朝天，后来才在狗窝里找到了残缺不全的半本和一些碎纸片。我们想了很久，后来得出结论，估计是我当时把作业册随手扔到了角落里，家里的小狗便乐颠颠地叼过去当垫子了。

爸爸为这事把我训斥了一通，要我收拾好自己的东西，不要乱扔。我想，如果我作业没做完，肯定就会把作业册放在床头，不会随便扔了。于是后来我每次都会将作业册留下几页，等到快要开学的时候才做。我觉得这样也不错，我一直记挂着有这事，所以作业册肯定不会丢了。

不过后来我觉得，反正开学前要赶作业，多一点儿少一点儿无所谓。所以我索性把所有的作业都留到开学前一天才做。于是，这便成了我的习惯，不管什么事情，不管有多长期限，我总习惯等到最后一刻来临前才匆忙上阵。

### 事例二

我一直是个乖乖女，从来不惹事，尤其喜欢看书，各种类型的书都喜欢。那时候没有网络，我们唯一的精神粮食就是书本。我看得多，自然也写得多，每次语文老师都把我的作文当成范文在班上念。我开始很得意，后来发现班上同学都绕着我走，谁都不爱答理我。他们说我天天讨老师欢心，太讨人厌了。班上的同学都不跟我说话，也没人陪我玩。我很伤心，每天午休的时候都是一个人坐到操场边上发呆。我觉得自己的样子特凄惨，我不想被所有人孤立。

于是，当下次语文老师布置作文的时候，我就磨蹭着不想写，后来真的没交，从那以后我的拖延人生开始了。不过我还记得，后来我和班上的同学关系也没好转，一直到初中结束，我都没什么朋友。

### 事例三

上节课老师在课上讲了一个数学公式，我当时又走神了，后来怎



么都看不明白，又不好意思向同学请教。那天老师布置的作业就是那个公式的应用，我生平第一次没交作业。当老师在班上问我为什么不交作业的时候，我说我把作业本落在家里了。说这话的时候，我面红耳赤，手心出汗。可能因为那是我第一次说谎，老师也就相信了，只说下次记得带来，就放过我了。之后，我生怕他问我有关这个公式的问题，我真的点儿都不知道，也看不懂。而班上有几个做错的同学就被老师点名罚站了，理由是这么简单的题都能做错。

我当时一直觉得侥幸，我要不是拖着没交作业，今天就会跟他们一样被老师罚站了。于是，后来碰到类似的事情，我就下意识地拖延，以此来掩盖自己的不足。

不管你出于什么原因开始拖延，也不管你第一次拖延是在什么时候，拖延这个毛病就像星星之火，只要点燃了，就能引发燎原之势，一发不可收拾。你开始只是偶尔拖延一下，只是在你碰到困难的时候才会退缩、拖延，可是逐渐地拖延就变成了你的习惯、你的应激反应。不论什么事情你都想拖延，拖延在不知不觉中吞噬着你的生命。

### 榜样的力量

你早年接触到的人都可能成为你生活的榜样。你的父母、兄弟姐妹、亲戚、邻居、老师，或者你在书中读到的大英雄，他们都会给你日后的人生带来深远的影响。

小时候你看着邻居们亲热地跟你父亲打招呼，诚挚地感谢他。你觉得父亲的形象在你心目中非常高大，你也希望日后能像他一样，成

为一名救死扶伤的医生。你的音乐老师圆脸、大眼，梳着长长的大辫子，人既温和又亲切，你发誓长大了就要变成她那样。但是，如果你父亲是个赌鬼，每次输了钱就回家打你和母亲。你会捏起小拳头暗自发誓：一定要保护妈妈，以后绝对不进赌场。

你能想起来，你现在的状况是受谁的影响吗？他们身上的什么东西影响了你？他们是什么样的人？别人对他们的看法与你相同吗？他们看待你的态度如何？他们对待自己又怎样？你是怎样一步步将他们的品质带到了你的行动中呢？

你再仔细思考一下，谁是反面教材呢？他们为什么让你觉得他们是失败者？他们对待别人和对待自己又都是怎样？他们给你带来了什么样的影响？尤其要注意，谁是那个拖延者，就是那个直接导致你拖延的那个人？

仔细思考一下这些人如何影响了你的生活，影响了你的拖延症。譬如，如果这些人当中有一个极成功的，你自小便渴望像他一样，但是这个目标对于你来说是否太过高远，又或者你的梦想就是成为他，但是你又知道自己与他相去甚远，你永远无法像他那样。这个事实让你难以接受，所以你会下意识地拖延，开始自暴自弃。又或者你的家族中某个人是个反面例子，你竭力避免成为他那样。不论做什么事，你都要比较一下，如果他是那样做的，你就一定要与他做得不同。这样的做法会不会让你迷失了方向，无法找到自我呢？

你可以拿出一张纸来，将你记得的所有可能对你早年生活有影响的人都罗列出来，然后在每个人后面注上你对他们的看法，或者是你认为他们在你的拖延症形成中所起到的作用。

以下是一些拖延症患者的真实经历，说明了各种人在他们得拖延



症中所起到的作用。

### 1. 模仿正面榜样

马可的哥哥比马可大6岁，是学校里的风云人物。马可一直沿着哥哥的足迹往上走，所以一路都能听到有关哥哥的传闻。当他还念小学时，哥哥已经进入了大学。全国数一数二的学府，这让邻里街坊们都震惊了。马可知道哥哥拉小提琴拉得很好，弹得一手好吉他，还会写诗，篮球也打得很好，这让他无比羡慕。马可的梦想就是像哥哥一样，哥哥在他心中就像天神一般。

因此，家人和亲戚都拿马可与哥哥作比较。每次马可做完了作业想要出去踢球时，妈妈就会说：“你哥哥上中学那会儿天天在家努力学习，很少出去玩。”于是马可只好乖乖地放下足球，不情不愿地在书桌旁坐下来。

暑假里，妈妈不仅给马可报了英语辅导班，还报了小提琴、钢琴、跆拳道培训班。马可觉得放假比上学还辛苦，天天早出晚归，奔波于各个培训班之间。他不想去培训班了，妈妈就说：“你哥哥可是会好多种乐器的。”就这一句话马可便蔫了，他老老实实地去上各种各样的培训班，可是实在睡不够，老师教课的时候他就在课堂上睡觉，几乎每天都如此。一个暑假过去了，马可感觉自己什么都没学到。

妈妈很伤心，马可也很伤心，他觉得自己永远都无法像哥哥那么优秀。于是他开始自暴自弃，下意识地拖延功课，下意识地拖着不去上辅导班……

### 2. 避免不良影响

莉莉的母亲是一个典型的职业女性，常年在外出差，家里的事情都是父亲来处理的。母亲偶尔回家一次，莉莉就非常高兴。但是，母

亲脾气很坏，莉莉做错一件事会被她训斥好久。在莉莉上中学的时候，父母离婚了，莉莉跟着父亲一起生活。母亲在心情好又有空的时候会回来看看她，带她出去玩。

莉莉长大之后，她对母亲的做法感到很气愤，她觉得母亲太自私，专注于工作不顾家庭。她暗自发誓：“以后我若结婚了，一定要将重心全都放在家庭上，我一定不会忽视自己的老公和孩子。”

莉莉结婚后，工作上也有了出色的表现，很快便得到晋升了。但是晋升后的莉莉既高兴又是担心，升职后责任更重，加班的时间更多，恐怕很难有那么多时间和精力关心自己的老公。莉莉的老公也是从早忙到晚，两人只有周末的时候才能好好坐下来吃顿饭。可是现在升职了，意味着周末也有可能会被叫去加班。莉莉时刻谨记母亲的教训，她觉得做个职业女性实在是错误的选择，于是她下意识地拖延工作。本来周二上交的任务她非得拖到周三，下属出了什么事情她也不及时处理，总是拖到不能再拖的时候才出面解决。莉莉借助拖延来维持现状，希望能够将更多时间和精力放在家庭上，不要重蹈覆辙。

### 3. 不同视角带来错位印象

比利的父亲是一个成功的商人，为人勤俭节约、公正厚道，对他人都热心慷慨，社区里的居民都喜欢他，但是比利却不这样想。相反，在他眼里父亲是个吝啬鬼，不舍得给他零花钱，没时间陪他玩，不教他写作业，不陪他踢球。每次比利跟他说话都得小心翼翼的，生怕招来父亲一顿劈头盖脸的臭骂。比利喜欢叔叔，每次过来都给他带些零食，虽然可能只是一些糖果、几块饼干之类的，但是比利非常高兴，叔叔每次见到他就笑眯眯的，两边大牙都露出来了。有时候，叔叔还会陪比利踢一场球。不过每次叔叔见到父亲的时候都毕恭毕敬的，不



敢大声说话，一脸窘相。

比利在心中认定父亲是个大坏蛋，叔叔就是被长兄压迫的那个可怜的小弟弟。其实比利不知道，他叔叔是个游手好闲的懒蛋，从来不肯好好工作，每次在外面闯祸了就来找比利的父亲帮他善后。

比利讨厌父亲的严厉苛刻，他更喜欢叔叔的和蔼笑脸，他讨厌父亲总是在厂里忙碌，不顾家。比利心中的天平完全地转向叔叔那边去了，他觉得以后就要做叔叔这样的人。他对所谓的事业有成没有什么概念，他觉得那是以牺牲家庭为代价的，所以他从开始工作便延续了他的拖延症。

### 正确地看待问题

每一个家庭都是一个最小的社会，有着自己的价值感、信念、态度和期望，有着自己独特的文化。从你来到这个世界开始，你的家庭文化便潜移默化地影响着你。你看问题的态度、角度、方法等各方面都受到家庭的影响。这些家庭灌输的信息向你展示了世界的运转以及你在这个世界的位置。你在家庭中学到有关为人处世的基本观念和需要遵守的社会规则。何谓对错，如何同他人相处，什么是你的底线，什么是可以接受的，什么是安全的，什么散发出危险的讯息，如何处理矛盾，怎样同人磋商，如何作决定，这些最早都是从家庭中学来的。你也能从中了解到你被评判的方式，你在这个家庭中所占据的位置。各种各样的信息纷至沓来，有一些会告诉你你是谁，你适合什么类型的工作，你的未来将会是什么样。

对于这些观念，你可能毫不犹豫地就接受了，因为它们是你自出

生就被灌输的，也许你不赞成这样的观念，你千方百计地摆脱它们对你的影响。但是无论何时家庭对你的影响始终存在，不管你是遵从还是反对它们，人们都是基于过去的经验来感知未来的。而这些过去的经验，就是我们早年所接触到的家庭文化。你如果一味拖延，也是因为你的家庭文化给了你某种影响。

吉娜非常羞怯，她从小生活在一个家教严苛的大家庭里，在教会学校上学，一直做着妈妈的乖乖女。现在进入大学了，看到周围同学的热情开放，她觉得十分新奇，更觉得无法理解。班上有男生对吉娜很感兴趣，几次三番约她去舞会，她虽然很想，但是不敢去，因为她觉得这是要被神谴责的。

在吉娜的思想中，舞会、联谊会之类的活动都是不为神所容的。她虽然也很好奇，但是长期以来的家庭和教会学校的教育已经牢牢地控制了她的思想。这些思想将她禁锢在一个小小的角落里，同日新月异的世界隔离起来。因为这样的思想牵绊，吉娜的学校生活非常单调无趣，她冲不破这些早年的枷锁，又无法融入社会，这让她越发内向、自闭。凡是需要与同学交流，尤其是男生交流的项目，吉娜就一拖再拖，她不知道该怎么去应对。

家庭是由人组成的，家庭文化影响了家里的每个人，同时又通过家庭成员表现出来。你想想，对你影响最大的人是谁？父母、兄弟姐妹，或者邻居、老师？这些人给予你一定的影响，随着时间的推移，这些外在的影响逐渐内化到你的内在，成为你自己的声音。

这些人应对压力、处理事务、人际交往等各种各样的行为都会



在你的成长过程中留下一定影响。你将能够记起来的每一个信息都写下来，后面对应它们的来源。它们分别是什么时候、在什么情况下由谁表现出来的。如果那个信息表达得非常隐晦，那就把它的深层意蕴写出来。

你的家人、朋友、老师、教练等人对你可能都有不同的看法，你都写下来，仔细分析。

### 1. 给你灌输必胜的信念

我知道你能完成它的，你一定能够做到。——母亲

你已经从这个家里获取太多，现在该为这个家作出贡献了。——母亲

如果一件事无法做到最好，那么就不要开始它。——父亲

你会犯错那是因为你能力不足。——父亲

你这么聪明，不论做什么都会成功的。——老师

### 2. 怀疑你的能力

你这么笨，能做成什么事？——父亲

不要你帮忙，你会碰坏我的花！——祖父

你还是老老实实地学一门手艺吧，读书是聪明人干的活儿。——母亲

就知道你是个扶不起的刘阿斗，我算是白养你了。——父亲

就你这样还想读大学？做梦吧。——母亲

### 3. 无条件支持

不论结果如何，起码你尽力了。——母亲

不用伤心，只要是人就会犯错。——父亲

你这人真是太好了，我们都喜欢你。——朋友

不论你做什么，我们都会支持你。——祖父

生活是你自己的，你应该选择你喜欢的方式。——母亲

看看单子上的这些内容，他们时时刻刻影响着你，影响着你的生活。这些外界的声音现在是否已经变成了你内心的声音？它们对你的拖延症起到了怎样的作用？你如何看待困难？你试试看，能不能变消极的话语为积极的话语。如果你内心闪过“你这么笨，能做成什么事”的字幕时，你可以试着这样告诉自己：“就因为我笨，所以我要付出更多的努力，笨鸟先飞早入林也不可能的。”每次心里出现消极话语的时候，你就用积极的话语与之对峙，这样做对你有益无害。当你的意识逐渐从负面情绪转移到正面观照时，你就是在打破大脑的固有思维模式，重创一个新的运行模式。

## 家庭主导倾向

095

家庭倾向和与之紧密相连的内心恐惧是拖延症患者形成拖延习惯的心理原因。根据调查显示，家庭倾向主要分为以下几种：施压、怀疑、控制、依赖和疏离。每一个家庭中都或多或少地存在着这五个方面的倾向，不过有的明显有的模糊罢了，它们交织在一起对家庭成员产生影响。通过反省它们是如何交织在一起对你产生影响的，你才有可能看清自身，看清你的拖延症是如何形成的。

### 施压倾向

有的家庭非常注重个人成就，在这种家庭中，施压倾向表现得最明显。在这种家庭中，唯一值得赞赏的就是孩子表现得完美。优点谁



都会有，但是你不是一般人，你要超越平凡，达到完美。缺陷是不容于这个家庭的。错误是失败的表现，所以也令人感到羞耻。“如果一件事无法做到最好，那么就不要开始它。”也就是说，你不论做什么事，都必须做到最好，否则就不要开始。这样的压力让你无法承受，你开始犹豫，你会下意识地推迟开始的时间。而你拖延得越久，越是不敢开始。

在这种家庭里，平凡是无法被接受的。很多时候，家庭成员会向你灌输这样的信念：“你这么聪明，不论做什么都会成功。”这样的赞扬一方面鼓舞了你，另一方面又让你感到焦虑，你担心自己无法胜任，一旦失败，就证明你什么都不是了。或者，你可以将你的失败归咎于其他原因，而不去反省自身，你会这样想：自己之所以失败是因为外部因素的干扰。你总是在找各种各样的理由为自己的失败开脱。

除了父母给你施压以外，兄弟姐妹中的优秀者也成为了你优秀的推动力。马可的哥哥那么优秀，那么完美，马可一心想要追随并且超越他，但是这个过程让他感到压力巨大，痛苦不堪。他不堪重负，终于陷入拖延的泥潭中。

### 怀疑倾向

怀疑倾向本身就传递了一种否定信息，当你的家人对你的能力表示怀疑时，他们就否定了你的能力。很多家长对孩子的事情缺乏兴趣，当孩子兴高采烈地向他们展示老师奖励的大红花时，他们会不以为然地说：“不就是一朵红花吗？那么丑。”这样的表现不亚于给积极上进的孩子当头泼一瓢凉水。

有的父母生活一团乱，他们对孩子也不在意。突然有一天，他们发现孩子在不断进步，有可能过上比自己好得多的生活，他们开始惶

悉了。他们通过自己的行动来表示对孩子的否定，对孩子吹毛求疵。在这种情况下，孩子会顺着父母的思路本能地怀疑自身，而不会想这是父母的误导。

如果你内心深处已经接受了家庭给你施加的怀疑倾向，不论你是畏惧不前还是大胆挑衅，当你真正面对困难的时候，多半会丧失勇气。拖延在这时成了你的安全屋，它能够保护你，让你回避那个令你害怕的真相，那就是你没有能力做它。

从这种家庭里走出来的拖延者往往认为，他所遭受的任何失败都意味着家庭对你的怀疑是真实的，但是他们混淆了失败与失败的人两者之间的区别。一个人无论经历过多少次失败，只要他坚持下去，就有可能成功。

### 控制倾向

家庭中的控制倾向极其常见。很多父母认为孩子是他们的所有物，可以随心所欲地决定孩子的所有事情。不论孩子每天做什么，穿什么衣服，交什么样的朋友，他们都会加以控制。虽然他们是以所谓的建议来表达自己的想法，但是孩子很清楚，如果不接受这些所谓的建议会有什么后果。

父母制定所有的规则，控制孩子的全部生活甚至他们的意志。他们明确地告诫孩子什么是“应该”做的，什么是不能触碰的。母亲告诉你，今天周日，应该去探望祖父母，你应该在祖父母面前表演你上次新学的钢琴曲；你应该每天晚上10点以前回家；隔壁的那家人太粗鲁，你不能同他们家小孩交朋友，诸如此类。

如果一个孩子不断地接受各种指令，这会让他烦不胜烦。他觉得失去了独立的自我，他会想用各种办法来打破这种模式。而这些做法



可能会让父母大为震怒，也许父母本来今天就过得不顺，正想发泄。于是，父母冲孩子狠狠地发泄了，这让孩子惊恐万分。这种以夸张的言辞或肢体语言表现出来的震怒摧毁了孩子的信心。孩子不敢直截了当地表达他们的反抗，只好通过拖延来反抗。

当你的生活中出现了一个主宰者时，你也许能通过拖延找到一丝慰藉。通过拖延，你表现出拒绝的做法，这样能够激怒有控制欲的主宰者，并且削弱他们对你的掌控。很多时候，这种拖延就是你心灵寄居的小屋。

### 依赖倾向

依赖倾向家庭对于孩子的独立性表示否定，他们提倡依附和牵绊于家庭。父母是孩子赖以生存的支柱，孩子始终处于被关照和被保护的位置上，从来没有独立地做过任何事情。这样的孩子可能永远不会发现自己能做的事情，因为不论做什么事情都有人代劳了，他们对自己缺乏信心。

这种家庭培养出来的孩子对于需要作出选择的事情都本能地拖延，拖到家里人替他们决定。很多事情虽然很有诱惑力，但是需要独立完成，这对他们来说是无法逾越的障碍。他们甚至不敢当众讲出自己的不同见解，他们不敢去尝试一些家里人反对的活动。发展同家人无关的兴趣会被视作背叛，持有意见也是不被鼓励的。这样的家庭始终以整体的形象出现，个体不能独立思考，也不能离开整体而生存。

在这种家庭中，有时候会出现期盼一个孩子去照顾兄弟姐妹或者父母等其他家庭成员的情况。这些家庭成员向孩子传达出依赖的信息，希望孩子守在他们身边。当孩子去照顾父母的时候，他就变成了父母的守护者。他们料理家务，照顾兄弟姐妹，调节家里的各种纠纷，俨

然是一家之主了。他为了家庭利益不得不牺牲个人的利益，他无法再跟朋友外出游玩，不能去参加课外活动，他可能会为了照顾家人而提前放学或者晚到学校。这种孩子意识到家庭对他的需求，所以无法离开家。倘若他们设法离开了家庭，便会对这个家和家里的成员怀有深深的内疚感。

这个家庭的孩子如果去参加各种活动，让自己得到长足的发展，他会意识到这将拉开他同家庭之间的距离，他也许会借助拖延来延续同家庭的紧密联系。如果你畏惧太密切的关系，你害怕这种依赖感，那么拖延就可以帮助你逃避它的诱惑。

### 疏离倾向

与依赖型家庭的关系模式恰恰相反，有的家庭表现得非常疏离与冷漠。家庭成员之间仿若陌生人，既不够了解，也没有身体爱抚和情感关联，没有共同的兴趣。大家都自觉地表现出漠视情感的行为，如果谁流露出烦恼，不仅没有人答理，还会被其他人看不起。这种家庭里的每个人都生活在自己的世界中，他们有困难的时候不会向家人求助，也不会为家人提供帮助。

这种家庭的父母对孩子没有多少感情，当孩子向他们流露出情感依恋时也会被他们不耐烦地赶走。虽然孩子与父母生活在同一个家庭中，但是好像隔了很远。孩子有了什么问题都必须独自面对，不管是课业还是运动，家人没有能够提供帮助，也没有谁表现出兴趣。孩子就如同孤儿一般活着，承受孤独与寂寞。

这种家庭出身的孩子多少都会希望能够取得父母的认可。他们努力让自己做得更好，让父母为自己感到骄傲。他们认为只要自己做得足够好，父母总会对他们感兴趣的。他们对自己期望很高，同时也

非常害怕自己能否做到。在这种情况下，拖延成了他们转移注意力、寻求安全感的一种好方法。

一个家庭所持有的观念是长期形成的，根深蒂固，不容改变，它们一直影响着家庭成员，助长或者激发了他们的拖延，所以拖延更加难以克服。



## **第三部分**

### **永别了，拖延症**



“但是我该怎么办？我天生就是一个杂乱无章的人，我的家里一团乱，我的生活一团糟。我想要克服拖延症，积极起来，可是屡战屡败。”这是大多数拖延症患者的心声，没有多少人愿意让自己的生活陷入无法自拔的困境，他们一边在拖延，一边在自责，可是不会拿出勇气来改变，或者说也作出了努力，但是并没达到想象中的效果，于是他们便在拖延症的泥潭里越陷越深。

好了，不用再为此烦恼了，只要你想战胜拖延症，就立即行动起来吧。按照书中所说的，选择最适合自己的方法，从这一刻作出改变。当你真的完成了每一天既定的任务，不再苦苦纠结于自己为什么要拖拖拉拉的时候，也许你已经在不知不觉间克服了拖延症。

## 第八章 改变，从根源开始

103

看过前面两个部分，你应该已经清楚了，拖延症是如何发生的，它如何潜伏于我们体内，时时兴风作浪。所以，想要战胜拖延症，我们也需要时刻警惕，牢牢掌控自我的意识，将拖延从我们脑海中赶出去。

### 常见的拖延信条

拖延症患者常常会为自己的行为找到一个合理的解释或借口，虽然他们也一再为自己的拖延谴责自己，但是他们心里肯定埋藏着一个



为自己开脱的借口。他们凭借这些看似合理其实毫无根据的借口，一味地为自己辩解。这样的行为导致他们在拖延症的泥潭中越陷越深，当有一天他们想爬起来的时候，却发现想要走出这个泥潭是一件太困难的事情了。

通过许多份问卷调查，我惊讶地发现，其实拖延症患者的拖延信条大致都相差无几。总结起来，有以下几条。

1. 我力求完美，我不能容忍缺陷。
2. 我与众不同，任何事情只要我想做，没有做不到的。
3. 做多错多，不如不做。
4. 我做任何事情都应该轻松简单，不用大费周章。
5. 这个世界的成功机会只有那么多，如果我成功了，就会有人因此遭受失败的打击。
6. 如果我上次做得够好，那么我这次应该做得更好。
7. 我讨厌竞争。
8. 我无法忍受任何限制，这意味着我失去了自我。
9. 真实的我是极其令人讨厌的，没人会喜欢。
10. 我现有所拥有的一切都是无法割舍的。
11. 不论做任何事，最简捷、最正确的方法永远只有一个。

也许你会觉得不以为然，觉得你的理由似乎不在其中。但是，请仔细反省一下，审视自己那些行为的深层动因，是不是符合上面某一条或者几条信念呢？事实上，这些信条都不是绝对的，不过是每一个人在为自己的拖延行为下意识地找一个合理的借口罢了。当这个借口与他自身的情况比较相符，很可能当拖延的行为再次出现时就被他拿来当成了拖延行为的挡箭牌。

让我们来逐一审视这些拖延信条，看清楚它们的真相。如果一个

人力求完美，无法忍受任何缺陷，那么他（她）便会在情况不尽如人意的时候觉得难受。这样的话，他自然会选择让自己逃离难受状态，也就是逃离缺陷。而实际上，这个世界上没有谁能够做到完美无缺，我们应该承认并正视自己的不足。由此看来，因为讨厌不完美而拒绝去行动，实在是一个愚蠢的想法。

我们每个人在这个世界上都是独一无二的，是无可替代的。但是，如果认为自己拥有超凡脱俗的能力，那你就大错特错了。世界上绝大多数的人都是普通人，你和我也许只是这普通人中的一员，“超人”和“蜘蛛侠”只不过是我们的梦想罢了。既然是普通人，就会遭遇普通人所遭遇的一切，成功与失败都是我们人生道路上的必经历程。没有谁会一帆风顺，每个人都会经历求而不得的阶段，这是正常现象，无须为此懊恼，更不用因噎废食，再也不去努力了。

“做多错多，不如不做。”这是再普遍不过的现象了，我们这样为自己开脱，转头再看周围的一切，好像的确如此。你也许会以自己的亲身经历来阐述。当你刚进入职场的时候，不懂什么规则，只是拼命干活儿，结果你会发现自己不停地犯错，不停地被训斥，而周围那些什么都不做的同事反倒因为没有过错而得到比你更好的结果。看起来事情似乎就是这样，于是你也逐渐懒怠下来，工作能拖尽量往后拖，任务都是等到截止日期的前一刻才匆匆完成，不是非做不可的事你绝不会出手。

实际上，这种想法很愚昧，这种眼光很短浅。虽然短期看来你的确是少犯错误，少被领导训斥，好像面子得到了保全，但是你也失去了学习的机会。假设有一个同事与你同时进公司，两人同样犯错，这时你觉得学聪明了，看着他一次次犯傻，你心里没少嘲笑他。但是，一旦有突发事件出现，他的应变能力也许就会让你大吃一惊。因为你



一直止步不前，而他从一次次的错误中学到了许多经验和教训，一步一步提升着自己的能力。这时，你们俩的差距就非常明显了，他在持续进步，而你停滞不前，之前的技能因为长久不用逐渐退化。

做任何事情都要简单轻松，这是大多数人的普遍想法。但是，有远见的人不会如此考虑，他们深知简单轻松的事情自己能做，其他人也能做，这足以体现自己的优势，但也无法使自己的能力得以提升，解决难题才是快速成长的最好办法。人生就如同登山，你努力拼搏，登上了一座高山，才能欣赏到更优美的风景。那些只在原地打转的人，他目力所及的永远只有身旁这一小块地方。

我们生活的这个世界是不断向前发展的，成功的机会永远存在，并且随着人们的努力开拓也带来了越来越多的成功机会。你成功了，并不意味着其他人就会失败，就会因此遭受损失。实际上，通过努力，双赢或者多赢的结局是能够出现的。你成功了，而与你一同奋斗的人却正经受着失败的打击，这也是他们生命中应该经受的挫折，他们应该从中汲取教训，以便获得之后的成功。反过来说也一样，当竞争对手成功而你失败之时，你也应该以从容的心态应对，并且投入更大的精力来准备迎接下一次的成功。

“因为我上一次做得足够好，那么这一次我应该做到更好。”这句话本没什么错，很多人都以此来要求自己，希望能够获得提升。但是，世界上的很多事情不一定付出了努力就会有相应的回报，也许是时机还未成熟，也许是其他原因，事情的结果不一定尽如人意。最明智的做法就是怀着做到更好的信念来努力准备，力争做到更好，而当结果出来之后，我们就应该放宽心了。我们已经尽力了，“尽人事，知天命”，对于我们无法控制的那部分要坦然面对，平和、宽容地对待。如果这一次没有做好，我们应该收拾心情，争取下次做得好一些。

“我讨厌竞争。”我不止一次地这样向我父母抱怨。可是我不得不面对这样的现实，我从一生下来就面对各种各样的竞争，我要努力取得更好的成绩，战胜同学，进入更好的大学。工作后，我要努力表现，超过同事，那样我才有升职加薪的机会……事实上，我讨厌这样的竞争。但是追根溯源，我们之所以能够来到这个世界，也是竞争的结果。有千千万万个精子在赛跑，只有一个获胜，我们就是获胜的那一个。我们应该以理性的态度来看待竞争，竞争并不可怕，也不意味着血腥暴力，竞争能够激发我们的斗志与活力，促使我们更快地提升，帮助团体达到更好的效果。

一提到“限制”很多人就开始皱眉头，他们认为这是专制的体现，有悖平等原则。实际上，绝对的自由是不存在的，所以恰当的限制是必须的存在。“没有规矩，不成方圆。”适当的限制从某种程度上来说更加保障了个体的权益，所以你不应该为此感到屈辱。换个角度来想，这种规矩也许就是帮助你做成这项事情的必要条件，是他人的经验总结。再者，遵守他人的规矩也不意味着你就完全丧失了自由，你仍然可以在这个框框下最大限度地发挥自己的能动性，把事情做到更好。

很多人都认为真实的自我非常招人厌，于是他们不得不给自己戴上假面，迫使自己违心地工作与生活，这样违心的后果就是他们逐渐讨厌周围的一切。对于一些与真实自我相冲突的东西，出于礼貌或者其他缘故，不得不接受，但是又从内心感到抵触，于是便想下意识地拖延，这其实就是自我内心的真实映照。实际上，展现真实的自我并不见得完全是件坏事，那些真正喜欢你的人看到了你的真实一面，自然会对你坦诚相待。

很多人之所以拖延，就是害怕改变，他们满足于现有的一切，不



愿去面对未知的陌生世界。但是，这个世界是永恒改变的，没有什么能够永久存在，你现在所有的一切也在时刻发生着变化。世界上的事情都是有得有失、有来有去，你现有的东西可能会发生改变，某些东西会离你而去，但是会有新的东西来到你身边。

哪怕是做同一件事，不同的人也会有不同的方法。很多时候，并不存在所谓的好坏问题，适合自己的才是最好的。别人的方法，哪怕再简捷，看起来再好，如果不能为我所用，对我来说就不是好的。

我们已经将这些拖延信条一一为你作了阐述，你应该明了它们的实质。哪怕这些拖延信条在你脑中根深蒂固，只要从现在起你用正面的思维来应对这些负面的观点，你就能有所改变。想要战胜拖延，最要紧的是将拖延赖以生存的理论全盘推翻，让它找不到落脚之地。一旦拖延信条在你脑海中浮现，你就要正确地分析它，对自己默念相应的正确观点。不出一个月，我相信你便会有惊人的发现。

### 艰难的抉择

对于大多数拖延症患者来说，面临选择是一件极其痛苦的事情，他们往往拿不定主意，无法明确作决定。其实，大多数拖延症患者也都患有选择障碍症，这两者交织在一起，让他们在拖延症泥潭里陷得更深。所谓选择性障碍，就是在面临选择的时候无法拿定主意，即便是选择了最优化的方法或者路线到达了终点，他们仍然会质疑自己的选择，会怀疑如果当初作了其他选择，结果可能更好。当然，这没有任何益处，除了导致时间上的浪费外，也给自己带来精神的焦灼。

许多拖延症患者在面临选择的时候往往会本能地选择逃避，尽力拖延作出决断的时间。他们害怕自己作出抉择，如果是自己作出抉择，不论什么情况，他们都不会觉得特别满意。所以，他们会选择等到最后，只剩下一个选择了，那是他们必须接受的。这种结果会让他们多少心安一点儿。又或者，他们拖到能有另一个人出现，帮他们作决定，不管这个人是上司、同事、家人、朋友或者陌生人。如果事情的结局非常令人满意，他们会心安理得地接受。如果事情的发展不那么尽如人意，他们便会将责任一股脑推到决定人身上。他们会认为，如果当初是他们自己作了决定，现在结果肯定会很好，而不是这样一团糟。

实际上，造成失败结局的情况多种多样，其中可能会有决定错误的原因，也可能是因为拖延症患者自己在行动过程中的拖延导致了失败局面。但是他们为这样的失败结果找到了“替罪羊”，转嫁了责任，所以他们又开始新一轮的拖延，而不是想着下一次做得更好或者是想办法来补救。

李明不知道自己什么时候患上了拖延症，一开始他并没有意识到这个问题有多么严重。他头脑聪明，成绩不错，一直是老师喜爱的好学生，高中毕业后他进了一所名牌大学。大学四年，他都过得很快意。考试前突击复习，上了考场照样能考出不错的成绩。临近毕业，当同学们在人头攒动的招聘会上心急如焚的时候，他还优哉游哉地在宿舍里打游戏、看电影、逛论坛。他并不发愁工作的事情，因为他已经被保送了本校的研究生，这对他来说是一个不用作决定的选择。

研究生的时间比较自由，李明通常都是凌晨睡觉，下午起床。每天下午三四点的时候从床上爬起来，洗漱完毕到食堂吃完晚饭，这才



算拉开了一天的序幕。

李明进了实验室，习惯性地打开聊天工具，看看留言，跟朋友聊几句然后再打开一个新闻网页，看看今天有什么突发事件。等到他想起导师交代的项目时，他有些不高兴，眉头皱了一下，调出相关资料，李明越看越觉得烦闷。打开Word文档，写了个开头，就觉得实在无法进行下去了，没有实验，自然也就没有实验数据了。因为他本来对这个项目就存有质疑，也懒得去做实验了。郁闷一会儿，他进了论坛，在上面发了一通牢骚，引来一堆相似的抱怨。大家聊啊聊，说到了国内的教育制度，又说到在国外导师都不指定方向，都是自己选择感兴趣的课题来做。李明心生向往，想起自己硕士毕业后面临就业的压力，觉得还是出国比较好，可以做一些自己想做的课题。

这已经是三年前的事情了。我所知道的是，李明最终侥幸地硕士毕业，去了国外读博。后来我又同他交流过几次，他告诉我，国外的导师的确不会给学生硬性规定明确课题。我以为他这下会觉得如鱼得水，做得很开心了，但是他说他犹豫了很久，实在不知道该选择什么方向，所以他的课题一拖再拖，至今毫无进展。

其实李明就是个典型的例子，拖延症患者大多不愿意自己作出决定，并为此承担相应的后果，他们更倾向于将责任都推到别人身上。对于那些本该早日完成的事情，他们一拖再拖，总是会有许多突发事件来打断他们的既定计划，几乎没有一次是能够在他们心理预期阶段完成的。

但是，与其将花这么多时间和精力浪费在作决定上面，不如选一条路，静下心来，踏踏实实地做下去。即便方向不对，也能及时纠正。一味拖下去，于事无补。对于那些迟早要作的决定来说，早做总比晚

做好。以下是两个人面对同一件事的不同选择，自然也导致了不同的结果。

这些年来，买房成为国人的头等大事。房子是朋友聚会时永恒的话题。我有两个朋友，就围绕房子作出了截然不同的选择。朋友 A 高学历、高收入，早早攒下了一笔可观的积蓄，从 2004 年就嚷嚷着说要在北京买房。不过他对房子的要求很多，地段、户型自然是不必说了，还有一长串其他的要求。他想到市中心的繁华地段买房，但是又觉得这些地方太吵，新落成的房屋可供选择的太少，没有开阔的空间等。之后他又到其他地段看房子，可是总不尽如人意。或者房子格局很好，采光足够，但是地段不够繁华，生活不够便利。折腾了好几年，看了无数次房子，还没拿定主意，可是房价却嗖嗖地上去了。以前他的积蓄够全款一套房的，现在只能付首付了。他又觉得现在买房不值，况且也没找到合心意的房子。于是，至今他仍租房住，将收入的一部分拿来交房租。

另一个朋友 B，收入尚可，平时花费不多，并且做事很果决。从他决定买房到办完相关手续，不过花了一个月的时间。他现在已经在市区拥有了一套小户型的房子，一个人住得很惬意。而 B 每月的月供还不及 A 的房租高。

这两个例子摆在眼前，是及早决定还是犹豫不决、一再拖延，相信大家自有明断。犹豫不决并不能给我们带来多大好处，一味拖下去更是不行。哪怕我们作出了错误的抉择，也比呆立在原地要好。知道错了，从错误中汲取教训，当下次机会来临时，我们才能更好地把握。若一味拖延，当下次机会来到眼前时，也许还未等我们看清，它就已经飞走了。



## 你为什么总是在拖延

对于拖延症患者来说，想要改变的念头不止出现一次两次了，可是每次他们仍旧会走回老路，依旧在拖延。明明事情就摆在眼前，只需要动身去做就是了，你却只是坐在那里，焦躁难耐，这种焦虑状态让你极为难受，于是借助其他游戏来试图摆脱这种焦躁。你在游戏中似乎获得了小小的满足，但是心底有个微弱的声音不断地在呼号，你试图摆脱，却摆脱不掉。下面的这个例子就是拖延症患者无法自我节制，想要改变却依然拖延的真实状态。

我是一名宣传推广人员，公司曾经要推出一个新产品，需要我们部门做出一个不错的宣传方案。总监指派我和另外一名同事分别拿出自己的宣传方案，为期一周。我们都很清楚，这个项目事关重大，谁做得好谁就有可能升职加薪。虽然之前我对这个产品作过充分的市场调研，我认为那个项目其实花3天时间就能做完，但是我仍旧非常担心。因为我知道我的自制力不够，担心我的拖延症会毁了这个项目。

这一次我下定决心，不能让拖延症毁了我的生活。于是，周一早上6点我就爬起来了，我认定自己会以一种有条不紊的方式将这个项目做完。我觉得自己起得太早，虽然非常留恋被窝的温暖，但还是告诫自己一定得克制，早点儿开始做这个项目。我就这样坐在书桌前，想着该如何将相关的资料整合起来，脑子里却是一团乱麻。一个小时过去了，我只在纸上写下了项目名称和几个关键词。

我本来以为事情会自然而然地启动，不需要我作什么特别的努力。

但是随着一上午的时间晃过去了，我发现这一次的情况跟以往并没有多大区别，我开始担忧起来。

早点儿开始的机会已经错过了，想要开个好头的愿望成了幻影。我开始焦灼起来，压力似乎正一步一步向我迈进，要将我吞噬。我不再认为自己能够自动自觉地上手做出策划案，开始想到要立刻做些什么，但还有一周才提交方案，所以我心里仍然存有一丝侥幸。

半天时间又很快溜走了，我还是没能开始策划案。现在，一种不祥的预感笼罩在我的头顶，我暗暗想到自己有可能永远不会开始了，然后我脑海中便浮现了一系列相关的可怕后果，我可能会因此失去晋升机会，甚至会失去这份工作。没了工作，我的房贷无法继续，房子有可能被银行拿去抵贷……我越想越恐惧。同时，自责的想法浮现在我的脑海中。“我本来应该早点儿开始的。”我这样想着，但是非常清楚这是无法改变的事实了，只能不停地责备自己。想到以后的生活可能失去保障我就后悔不迭，摇着头，不停地哀叹。

但是，这个阶段我还是不想做那份策划案。我的目光飘向那一行标题又很快移开了。我焦灼不安，开始试着找一些其他的事情来做。我环顾四周，觉得屋子里的东西堆得乱七八糟，应该好好整理一下了，洗衣机里还有一堆需要洗的衣服，水槽里还有碗要洗……我连忙起身，强迫自己赶紧把碗洗了。接着，我又开始收拾屋子，把屋子里折腾得乱七八糟，然后再一样一样地摆放整齐。我宽慰自己：我起码做了一些事情。是的，我做了一些事情，但是我心底清楚地意识到，策划案还没开始做呢。

有朋友打电话约我明晚去看电影，我十分不耐烦地拒绝了。我手头堆着这么重要的活儿，哪有心思去看电影啊？第二天，我坐下来，想要开始我的工作，还是觉得心浮气躁，写了几行字就写不下去了，



于是打开网页，看看能不能查到一些更深入的相关资料。很快，我的兴趣便被论坛的帖子吸引了过去。我看帖子看得很高兴，看完之后就有了深深的负罪感：都这个时候了，我还没开始干活儿，居然还在看这些无聊的东西。

已经到周三了，事情却没有半点儿进展，我觉得非常惭愧，去公司的时候都低着头，不好意思跟同事打招呼。我不希望总监知道我没有丝毫进展，一整天我都装作很忙的样子，在电脑前埋头苦干。下班的时候，总监过来问我的进展，我支支吾吾地说：“做得差不多了，快好了，不过还有一些重要数据需要补充。”说这些话的时候，我不敢抬头，声音带有明显的颤抖。

虽然我觉得非常愧疚，但是我依然觉得还有4天的时间来完成这个策划案。实际上，目前的情势已经非常严峻了，我依然希望能够有奇迹出现，我能在截止日期之前将完美的策划案交上去。

到周四下班的时候，我已经开始对自己绝望了。我对自己非常讨厌，觉得自己缺少正常人应有的自制力和约束力。在这种情形下，我做事依然拖拖拉拉，我实在是病入膏肓了。

到了周五晚上，我脑中纠结的就是两件事情，到底做还是不做？实际上，我很清楚如果不做就会带来灾难性的后果，可是我一直磨磨蹭蹭地，就是不想下笔，脑子没法理清逻辑思路。

环顾四周，看着周围的摆设，都是我精心布置的，花了很多心血。我咬咬牙，对自己说：“我不能再等了，我必须马上开始。”生存的压力变得如此巨大，我实在无法再等1分钟了。我想着，不管做出来的策划案是什么样的，总比完全不做的好。于是，我开始一点一点地整合资料，到周六的早上，我草草吃过早饭就强迫自己在书桌前坐下来，开始策划案的分析。让我惊奇的是，事情并没我想象中那般不可救药。

虽然这个过程非常困难，让我觉得很痛苦，但是我基本整理出了大体轮廓，这让我长长舒了一口气，我甚至觉得自己有些享受做事的过程。我之前将这个过程想得那般艰难，现在觉得实在是庸人自扰。我开始埋怨自己：“为什么我不早点儿沉下心来做呢？这样的话，我现在已经做完了。”

“啊！就快解脱了，我只要坚持着做完。”我这时不再浪费一分一秒的时间，我要跟时间赛跑。之前我已经浪费了太多的时间，我必须废寝忘食，打起十二分的精神才能把这项任务给完成。至于能不能做好，我现在已经不再奢望了，只求能够完结吧。

当这个策划案最终完成并交上去的时候，我长长地出了一口气。我已经不再关心后续的进展了，我知道，这个策划案虽然提交了，但是漏洞百出，总监肯定是不会选取这一份的。做这份策划案让我精疲力竭，饱经磨难，幸好已经过去了。我实在无法想象再来一次这样的折磨我会成什么样，所以我下定决心再也不拖延了。

很明显，下一次又会怎样呢？难道真的就此脱胎换骨迈上高效之路了吗？他之所以会这样拖延，是因为他在潜意识里给自己找了不少借口。周一的时候，他觉得时间充裕，所以没有着急，将时间白白消磨掉了。虽然他也为自己的拖延感到羞愧，但是潜意识里总觉得还有时间和机会来补救，所以一直拖到周五的晚上才开始动工。到了周五晚上，他清楚地意识到，这件事情是没法再拖下去了，要么放弃，要么赶紧完结，没有多余的时间挥霍，所以他选择了坐下来，着手做这件事。实际上，很多重症拖延症患者因为长期的拖延早就丧失了斗志，在这种情况下，他们很可能会选择放弃这个项目。但是，放弃又让他们觉得痛悔难当，寝食难安，更加否定自我，滑向自我放逐的边缘。



## 甩掉拖延的借口

你本来已经计划好做某件事，但是你却磨蹭着不想做，或者是做了其他无用的事呢？在那个时刻，你本来计划写一份策划案的大纲，本来要给客户回个电话，本来要整理市场调查的文书……可是你都没有做，你当时做了什么？你又对自己说了什么，给自己找了什么看似合理的借口？

从现在起，每一次拖延，无论你为自己找了什么借口，哪怕这个借口看起来多么可笑，你也要将它记录下来。很多借口都不是你事先琢磨好的，而是在你不想做事的那一瞬间突然冒出来的，都把它们记录下来吧。过了一周，拿出记录本看看，你都记录下了哪些借口。调查结果显示，拖延症患者常用的借口大体相似，下面就是拖延症患者最常用的一些借口。

我对这个项目的准备工作做得还不够，我不能这样贸然开始。

我的时间绰绰有余，我不用这样着急开始，我可以适当放松一下，这样有助于我高效地工作。

外面的阳光真好啊，鲜花都开了，我却坐在这里干活儿，实在是太浪费大好时光了。

我已经表现得很不错了，现在到了犒劳自己的时候了，我应该好好休息一下。

我今天觉得身体有些不舒服，头有些疼，需要休息一下。

我今天没什么心情，等调整好心情再开始。

我正在看的一部美剧有新的剧集出来了，我先把这一集看完了再

干点儿。

我觉得有些累，想要呼吸一下新鲜空气，所以我应当到户外逛逛，清醒一下头脑。

反正做这件事的最好时机已经错过了，我还是再等等看有没有下一个合适的时机。

我今天工作很多，等晚上回家了再来做这件事也不迟。

周末我有大把的时间来做这件事。

反正我已经拖了很久没回复这件事了，现在回复也晚了，等对方催的时候再说吧。

既然最难的部分我都搞定了，后续的事情就更容易了。那让我先休息一下，然后再来做后续的事情吧。

对照一下你的记事本，看看你的借口跟上面的这些有没有重合。你的那些借口导致了什么样的后果？那些借口都是你逃避意识的外在表象，你应该对它们加以审视，这样做对你来说非常有效。

当下一次你想拖延的时候，你想看有没有什么事情会刺激你的拖延动机。譬如，在一个拖延借口冒出来之前，你都在想些什么？你有什么样的感觉？你想要做些什么？

这是一个常见的例子。有一名调研员本来应该下市场调研，他发现自己没有去市场，早上9点了还在床上，心里想着：“这么冷的天，还下着雪，交通肯定堵塞了，我不去也可以。”他为什么会这么想、这么做呢？实际上，下雪只是一个外在推动力，以前下雪的时候他照样出去调研。就是因为他无意中得知领导今天出差，没有人会去视察他调研的那一片区域，而调研结果他可以从以前的数据中推測一些。他又想到：“我昨天晚上咳嗽得很厉害，可能感冒了，今天要是再出



去的话，感冒会更严重。”实际上，这不过也是借口罢了。他只是意识到这一次的缺席不会给他造成太大的影响，所以早上9点他还躺在床上，不停地为自己开解。

当然，不是所有的借口都是毫无依据的，你可能真的病了，可能真的很累，头很疼，或者是缺乏积极性，或者是饥肠辘辘。但实际上，哪怕是你的借口中确实有真实的一面，你采用这个借口的根源也不过是为了逃避内心的不适当感而已。你知道自己头疼，这是真实存在的状态，你甚至为此窃喜，可以利用这个原因得出自己想要的结论：“因为我不舒服，所以我应该以后再做这事。”又或者说，“我累了，需要休息整顿一下。”“现在电台里正播放着我喜欢的钢琴曲，这个节目很不错，我不想错过，事情可以以后再做。”

身体不适、焦躁、困倦，缺乏激情，忙碌不堪，这些都是常见的现象，每个人都会遇到。但是，不论你给出了什么样的借口，也不论你身体多么疲累，多么无精打采，或者真的忙得连喘口气的机会都没有，你都需要花一些时间来调整一下，做一点儿事情。想必你的脑海深处也非常清楚：那些不拖延的人也会遇到这些情况，但是他们依旧会坚持不懈地做事情。你应该努力克服自己对做某件事的反感，这不是为了证明你自己，而是使你紧张的情绪放松下来。当你意识到自己在找借口的时候，你就可能会去思考，在拖延这个表面现象的背后隐藏着怎样的问题，你就会更深入、更全面地了解自己。当你深入、全面地认识自己后，你就会得出不同的结论，你的拖延心态会在不知不觉中发生转变。你可以尝试着这样告诉自己换一种想法，过一段时间后，你就会发现这些拖延的借口会一点点消失，取而代之的是积极的念头。譬如：

哪怕是现在做这事的时机不对，但是不管怎样，我还是会想尝试一下。

虽然这件事一开始就注定不会有很完满的结局，但是我能从中学到不少东西，所以也是值得尝试的。

虽然现在准备得不够充分，但是我仍然可以从能够着手的方面入手，也许过一段时间那些难解的方面也都会迎刃而解。

我现在头很疼，很困，可是我还能撑一阵，再干半小时，然后轻轻松松地上床睡一觉。

事情比想象的要难以解决，所以更不应该放弃，而是集中精力，投入更多的时间来做好。

当你在不停地为自己找借口的时候，你就是在退缩，不想为任何有可能的代价负责。但实际上，行动了有可能成功也有可能失败，但是不行动，永远只有失败的结果。如果你保持一种积极的心态去面对，你会愿意采取行动。哪怕事情再困难，或者你多讨厌做它，你都会坚持做下去。这些无用的借口只会把你拽进拖延的深渊，你应该对它们毫不理睬，直接行动。

### 不要等到所有时机都成熟才去做

琼是一位家庭主妇，自从怀孕到现在，差不多5年的时间一直做着家庭主妇。虽然家境很好，丈夫也很体谅她，但是她觉得自己逐渐与社会脱轨了。本来两人计划好等孩子满两岁她就去上班的，但是刚好那一年经济不景气，很多人失业，琼投了几份简历都石沉大海。一开始她信心满满，觉得自己肯定能找到一份好工作。名校毕业，年纪轻轻就坐上了大公司中层管理的位置，前公司领导对她评价很高。但是随着时间的流逝，琼开始焦躁起来，这么久没去上



班，不知道自己能不能适应朝九晚五的生活。办公室政治一向是她头疼的事，只要上班，又免不了要陷入那个圈子。她心中犹豫不定，逐渐有意忘记投简历这回事，反正家境殷实，根本用不着她出去上班挣钱。而且，现在女儿正黏人，如果自己出去上班，把她扔给保姆，很可能会影响孩子的性格。琼就这样反复思量，找工作的事情一天天被拖了下来。

女儿3岁的时候进了幼儿园，琼突然发现自己的生活没了重心，她成天围着屋子打转，不知道该做些什么。丈夫回来想跟她讨论一下工作的问题，却发现她根本无法理解。看来是在家待了太久，整个人的思维都停滞了。琼偶尔出去走走，见见以前的朋友，发现大家一个个都精神抖擞，只有自己萎靡不振，而且朋友们聊的话题她一句也插不进去。

回到家，琼想了又想，拿出简历准备修改了投递出去。刚好第二天女儿就发烧了，这下子琼忙得团团转，一颗心都在女儿身上，再也顾不上找工作的事。等女儿病好了琼又给自己找了些事情做，比如收拾屋子之类的，就是不想投递简历。她告诉自己，女儿的病才好，还需要密切关注，现在不是找工作的时机。

就这样，一直到女儿4岁，琼还没等到合适的时机。她的简历还在邮箱里，已经几年没有改动过了。

很多人都盼望着自己能够自动自发地去做事，他们坐着等待那个欲望产生。这就是拖延症患者的一般想法，他们等着那一天的到来，一切时机都成熟，他们会精神抖擞地去做该做的事情。但事实却是，这一天可能永远不会到来。所以，你应该抛弃这种拖延的借口，不管你所谓的“时机”是否合适，不管你的心情是否准备好，你都可以立刻开始。

## 放纵疗法

王洋患有先天性血管性头痛病，他妈妈也经常头痛。王洋从小就不太爱体育运动，跑步、打篮球、踢足球这些运动，对他来说都太剧烈了，他常常觉得头疼。所以他从小的消遣就是待在屋子里看书、听唱片。家里人也都很迁就他，只要他的要求不过分，大家都尽量满足。

进了大学，同学们都积极参加社团活动了，王洋依旧我行我素。不过因为晨昏颠倒的生活，他的头痛病越发厉害了。碰上要交学年论文或者期末考试之前，他的头痛病肯定发作。同学们都在拼命复习、埋头苦读，只有他躺在床上，翻来覆去地折腾。学年论文他几个月前就开始准备了，却迟迟不愿动笔，他总觉得头很疼，脑子里一片混乱，不知道该怎么开头。

这样过了3周，王洋觉得论文的整个结构框架，甚至细节都在自己的脑海中构思完成了，但是纸上依旧空白一片，王洋觉得自己的论文开篇不知道该怎么写。他想了又想，还是没想到合适的开场白。就这样想着，王洋的头又开始疼了。于是，王洋打算用自己独创的“武侠疗法”，他以前试过这一招，好像都很灵验。上高中的时候，课业繁重，头疼经常发作。他就瞒着父母租很多武侠小说来，一本接一本本地看，看上两天。等到十多本武侠小说中的人物都在脑中混战的时候，王洋拖着疲惫的身体、昏沉的头颅，仰面躺在床上，一气睡上12个小时，第二天起床的时候，头就不疼了。

这一次，王洋又如法炮制，租了《古龙全集》来，躲在宿舍里看了个天昏地暗。晚上撑不住，沉沉地躺下的时候，王洋心想，看了这么多武侠，明天起来肯定会很精神的，可是第二天早晨王洋就头疼得



爬不起来了。躺在床上，想着还未动笔的论文，王洋郁闷到了极点。

其实，看到这里，不用我多说，大家都知道，王洋不过是在为自己的拖延找借口罢了。从小到大，只要对于他不擅长的事情，他都会借头疼来逃避，头痛症已经成了他的挡箭牌了。无论什么时候，当他知道自己在逃避或者拖延的时候，就会拿出这个法宝，来减轻自己内心的愧疚。这个所谓的“放纵疗法”不过是他自己给自己的放纵找一个借口罢了，对于他狂看武侠小说后恢复正常的事情也不难解释，当他尽情放纵自己之后，原本绷紧的神经放松下来，可以进入更好的睡眠状态。睡好了，自然头痛病就不那么明显了。但是，更多时候这样的放纵只会让大脑神经受压迫，从而加重或者引发头痛症。

### 集中注意力

患有拖延症的人很多都同时患有注意力缺失紊乱和执行功能障碍症，这让他们的拖延症状变得更加严重。这些人的自制力都很差，很难约束自己的冲动，抗外界干扰的能力很差，而这些正是引起拖延症的主要因素之一。对你来说，任何新奇的刺激，譬如新观念、思维、声音、感觉、冲动和新面孔都具有极强烈的吸引力，想让你不注意它们是不可能的。而因为你平时的拖延，手头总有一大堆需要做的事，所以你在不情不愿地做着手头工作的时候，又被这些新奇的事物占去了一部分注意力。这样一心两用让你很难去组织管理一件事，也很难坚持不懈地推进某件事的发展，你的拖延症状会越发严重，从而出现恶性循环。对你来说，最重要的就是将自己的注意力收回，集中精力在自己应该做的事情上，让一切渐渐地走上正轨。所以，

对你来说，重要的一点就是要有策略地减少干扰的数量，并时刻提醒自己回到正在从事的事情上。

### 第一步：将重心转移到自己的内心世界

我们在接受新事物的时候都是从外在支持开始，通过对外在行为的一再重复，逐渐将其内化，外在的支持逐渐消退，最后我们才能在没有外界支持的情况下独立完成。集中注意力的做法也是一样，通过外在支持一再强化你集中自己的注意力，最后将这变成自动自发的行为。

外在世界纷繁多变，尤其是现代社会信息爆炸，我们很容易迷失自己。想要扭转这个现状，我们必须把注意力转移到内在世界来。我们需要不时地提醒自己，强化自我监督，与自己交流。通过自我监督，我们才能按步骤做事，帮助自己坚持最初的目标，适应周围的环境，调整情绪，能及时辨别自己表现的好坏，并及时进行调整。但是，对很多人来说，注意力缺失已经成了常态，不论做什么事情，他们都很容易溜号，他们的大脑思维总是跳来跳去，无法延续同一个话题。这种情况下，最好的方法就是找一个外在支持者。你可以找人来帮你规划一个执行策略，并且在整个过程中随时监督、引导你。如果没有这样的外在支持者，你就要注意自我监督了。你可以在墙上贴上“集中注意力”这几个字，每当你意识到自己要走神的时候，就看一下这几个字，相信收效会比较明显。

### 第二步：反复强化自己的目标

很多人都会出现这样的状态，目标明确、科学，实现目标的每一个步骤也都经过详细分解，容易操作。其实你内心也非常渴望踏踏实实弟做下去，全力实现这个目标。但是，你有一个致命伤，那就是任何事情，转头就忘！你经常在要锁门的时候到处找钥匙，找了半天，



最后发现钥匙居然在你上衣的口袋里！

你准备了一切，前一天晚上睡觉前就把这一个月要做的事情全都规划好了。今天的时间表也早早列了出来，可是当你洗脸刷牙以后，你站在水池边，不知道接下来该干什么，你完全忘记了自己规划好的时间表。

你打算给自己做一顿丰富的早餐，你烧了一壶开水，到冰箱里拿麦片。视线扫过冰箱里的冰冻层，你想起上次买了一袋水饺，再不吃就要过期了，于是你转头就去拿水饺。当你做好了一大锅水饺的时候，猛然想起，自己本来是要吃牛奶麦片配吐司的。

吃早饭的时候，你突然想起昨天朋友跟你提到的一本书，于是你打开电脑，去查询那本书。你看了网站上别人对这本书的评价，在评价里又提到另外几本书，于是你一路看了下去。但实际上，计划表上你这会儿应该开始你的工作了。在这种情况下，你是真的不记得自己要做什么了，而不是有意要拖延，你内心深处也没有深深的恐惧。其实你对这种情况也很恐慌，觉得这是自己早衰的表现。

针对这种情况，一个有效的做法便是取得执行闪光点。仅仅一个完美的计划不足以支撑你一路坚持到底，你需要有一些外在的东西来帮助你、支持你，它们提醒你在什么时候、什么地方该采取行动。这个时间和地点就是目标的执行点，也就是你的逃避点。提醒逃避点的方法非常多，下面简要列举几种常见方法。

### 1. 视觉反复

很多人都会在自己触目所及的地方贴上便签条，上面可能记着你需要拨打的几个电话，你什么时候要去干洗店取衣服，你跟朋友几点钟约在哪里碰头，你几天后有一个报告要提交……诸如此类。这种做法是很常见的，但也很有效。这些出现在你身边环境的视觉提

示能够产生很好的收效。你一抬头就能看到它们，这些提示反复出现，逐渐内化成你的大脑思维，最好的效果是不需外在提醒也能自动去执行。还有一些人会在电脑里设定程序，每到一个计划好的时间点，就会有相应的提示弹跳出来，提醒你接下来该做什么。这样的提示很有效，它能及时提醒你接下来的步骤，并且帮助将你从无目的的网游中拽出来。

除了电脑以外，办公桌的墙上、洗手间的镜子上、床头或者是办公间隔断、汽车方向盘这些都是很好的贴条地方。你可以将每天需要做的事情贴在这些地方，保证你只要睁开眼就能看见，从而时刻提醒你。

### 2. 听觉反复

听觉反复与视觉反复是同样的道理，只是将看到的提示转化成了听到的提示。你可以在手机上设定闹钟，每到一个时间点，手机就响了，提醒你该采取下一个步骤了。或者当你在埋头干活儿的时候，手机“滴”的一声，提示你半小时后有个重要的会议，你需要提前作准备。这样你就不用花心思去记住这些烦人的事，只需要专注于你手头的工作就行了。

### 3. 朋友或家人监督

除了上面这两种被动的提醒外，我们还可以借助朋友或者家人的力量，成为我们的主动提醒者。你可以同他们一起制订计划，或者让他们对你的计划提出建议。很多事情都是“当局者迷，旁观者清”，也许他们能够帮助你理清思路。在同他们的交流中，你也许就会意识到自己的计划有些不切实际，或者可以找到改进方法，使它更具可行性。同别人交流你的计划，对于你的下一个步骤你也就会更加明确。

每到一个预定的时间点都会有人来监督你之前所做的工作，并且提醒你接下来要做什么。这听起来好像让人心生恐惧：“啊，我这么懒惰，如果有个人天天盯着我，我会崩溃的。”为了不让别人看轻你，



你肯定会努力在规定时间内做完事情，这对你来说绝对是一个极有力的督促。

### “PURRRRS 计划”遏制冲动

拖延是一种消极反抗现实的冲动反应，因为现实让你感觉不满、难受，所以你为了逃避不求助于拖延。你将自己的注意力转移到一些替代性活动上面，希望使自己的情绪得到缓解。有一种方法能够让你学会克制，在感觉难受时暂缓行动，先弄清发生的情况，然后采取积极、高效的行动。当这种难受感被你接纳后，你就不容易受到它的影响，从而逃避重要的任务。这种方法就是“PURRRRS 计划”，你将它看成一整套的基本练习，可以利用它来减缓你去做替代性活动，培养你对不适感的忍耐力，并且塑造你的能力，帮助你坚持下去。

PURRRRS 是 7 个单词的缩写。

P 这里指暂停，Pause，当发生不适感想转移注意力时，你要将自己抽离出来，冷静地审视所发生的事情，你要辨别出开始拖延的征兆。

U 这里指采取行动，Use，在这里特指遏制住你转移注意力的冲动。充分调动你的各种能力。

R 这里指反省，Reflect，你应该深入反省自我，看看究竟发生了什么，你有什么样的感受？你做这件事的终极目标是什么？你的实施方案都确定了吗？

R 这里指推断，Reason，你应该按照逻辑来推断。如果你满足了拖延的渴望，会出现什么样的后果？如果你不为它所动，而是继续坚持既定的日程，又会出现什么样的后果？你的下一步计划是什么？

R 这里指反馈，Respond，在这个阶段，你能发现先前行动的反馈

了。积极思维将给你带来诸多好处，能帮助你摆脱消极、悲观的情绪，使你变得积极、高效。

R 这里指两点，回顾与调整，Review and Revise，在这个阶段你能对整个行为进行评估，回顾你都学到了什么东西，并且依据实际情况来进行调整，以便更好地对抗拖延。

S 这里指巩固练习，Stablize，这是个长期、艰难的过程，你要坚持“立即行动”的原则，不断巩固上面的联系，以便更进一步增进拖延的效果。

### PURRRRS 计划

PURRRRS	作出什么选择并付诸实践
先别急着行动，用心倾听所发生的事情	在左手拇指上系一根红绳，提醒自己警惕冲动，千万不要无意识地在网上闲逛，解决问题。
调动各种能力，遏制住你想要转移注意力的冲动	不适感存在，调动各种能力与其对抗。坚持攻克这个困难，而不是潦草收场。
反省究竟发生了什么	你要抽离开来，客观地看待你的思维。
推断可能的结果，并标出要采取的行动	你如果坚持行动了，会出现什么结果？如果你放弃了，又会出现什么结果？你是真的计划展开这项工作？那你第一步打算做什么？这个目标的长短期效应又是什么？如果你放弃了这个行动，又会出现什么样的长短期效应？



作出选择，实施计划	这个阶段你又面临两种选择。在计划和组织都确定，目标开始后你还是拖延了吗？你还是在面对困难时咬牙硬挺过来？
回顾你在过程中学到的东西。调整并改进计划，从而影响其结果。	这世上既没有完美的人，也没有完美的事物，大多数计划都是需要修改的。在回顾的过程中，你应该能发现很多当时未发现的事情，你会找到一条更好的道路。
巩固练习是指坚持并反复回放学习技巧，使其内化成他的自发反应。	重复性的劳动非常枯燥，让人觉得厌烦。但是，如果你想真正解决拖延，最好的方法就是建立起对不适感的忍耐力并锻炼出必须的毅力。

### 建立对情绪不适的忍耐力

如何培养对不适感的忍耐力，这是一个重要的问题。加强肌肉的锻炼，拼命将忍耐力转化成“立即执行”的行动。

1. 当你对某项任务感到不适时，你停下来，好好听听自己内心深处的声音。这声音是否告诉你逃跑或者回避？如果你心里浮现出“我不想这样做”的念头，那可能就是你的真实想法。你不愿做手头的事情，但是你应该如何调整自我，找到行动的出路？

2. 同自己对话，将自我抽离出来，冷静地关照所发生的一切。你可以试着告诉这样自己：“虽然我不想做这件事，但是我应该努力坚持下去，否则可能会拖到最后一刻才匆忙赶活儿，既劳心劳力又难得到底满意结果。”你反复告诉自己，坚持就是责任，这能从意识上将逃

避改变成高效的行动。

3. 你哪里感觉不舒服？你的胳膊酸，还是腹痛？你是头疼还是胸闷？如果不做什么分心的事情，你能够计算出这种不舒服的现象会持续多长时间？当你记时后，你会发现这种紧张其实是短时性的，可能是紧张所导致的生理性反应。了解这一点后，你就毋庸担心了。

4. 那些想要拖延的事情，你能够让它们开始进行吗？一旦进行后，你是否觉察到什么变化？你从这种控制过程中学到了什么？你是否觉得坚持行动比拖延好很多，让你兴致高昂？

5. 想想你是否真的害怕不舒服的感觉。那种不舒服已经强烈到让你心不在焉的地步了吗？对不舒服感到恐惧，这是一种正常现象，是可以人为控制的。

### 拖延日志心理战术

对于拖延，你可能觉得难于面对，每次只要一想起来就觉得羞愧，但是你仍在不自觉地延续这种拖延行为。其实，面对拖延，我们需要认真审视。你可以拿出一支笔、一个记事本，随时携带，只要觉得自己在拖延了，就把它记录下来。你当时在想些什么，有什么样的感受，有些什么样的举动，这些都能增进你对拖延心理的觉察。这种做法能够帮助你对思维进行再思考，并且找出你的思维、情绪、行动以及结果之间的联系。

拖延日志的记录方式多种多样，你可以写一篇记叙文，也可以做一个详细的表格，一切都看你的喜好。只要你及时记录下来，并且尽量记录详细，能够方便日后回溯。



你在拖延的时候都想了什么，自己觉得羞愧吗？难受吗？你又做了些什么？所有的这一切都详细记录下来，一点儿都不要遗漏。当你在记录这些的时候，你心里又想些什么？又对自己说了些什么？有些什么样的感受？把这些也都记录下来，并且坚持下去。从这些坚持下去的行为中，你能学到什么东西，能够将它们应用到改善拖延的情况中去？

当你明确了你在拖延时发生了什么事情，你就达到了一个关键点，并且能够用立刻行动的改变来打断这种拖延。当然，痼习的改变并非一夕之功，你需要循序渐进，始终坚持。你应该尝试并且整合新的自我观察的模式、思维和行动，以此进行实践。当你开始新的习惯时，新习惯会与旧有的根深蒂固的拖延相竞争。只要你坚持了，你就会发现，后续的发展越来越容易，你再也不用背负那么大的精神压力了。

## 五步改变法

针对拖延的五步改变法就是：觉察、行动、调节、接受自我和自我实现。这是循序渐进的行为，以自我观察为视角，将改变拖延整合成一个强有力的过程。这是一个动态的变化系统，这五步互相依存，互相作用，但是每一步需要优先考虑的事情不尽相同，行动时才会觉察得更深刻。

### 第一步 觉察

只有意识到自己在拖延，你才有可能去改变它，这是改变的先决条件。你应该注意让自己对所思、所想、所做的事情有清晰、明确的认识。你对自我的思维进行再思考，使目标变得更清晰。在所

有的行动中你始终进行着自我调节，你会让自己采用更高效的行为，以此来得知自己能为减少拖延做些什么。这种方法致力于自我发掘，能够有效地改变自我。

你在应该做的事情上拖延了，这段时间你做了些什么？描绘你这段时间的所作所为，将立即行动和拖延这两种不同的做法与它们的结果联系起来。给自己预设一些问题，认真思考。

当处于“立即行动”的情况时，你感受到了什么样的压力？

当你在拖延一件紧急重要的事情时，你又感受到了什么样的压力？

从以上两种情况中，你又得出了什么结论？

我们始终处于压力中，不管是拖延还是立即行动，都会感受到压力。所不同的是，立即行动时，我们感受到一种能转化成动力的压力，通常称为正压力。而拖延时我们会觉得焦躁不安，情绪压力过大，这被称为负压力。正压力会推动我们将事情做完，而负压力则让我们越来越焦躁，越来越不想开始做这件事。

## 第二步 行动

行动是至关重要的，不管理论上做了多少，付诸实践才是最重要的，这一部分是你对拖延扭转拖延局面的想法进行积极测试的部分。你应该注意分析，看自己如何能够通过努力来产生成效，同时反思你追求积极结果的过程，分析自己在这个过程中带来了哪些观念与情绪上的转变。

在行动中，你能一点点地实际验证自己的不切实际的想法。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”理论的掌握与实际掌握是两码事，这不过是一个行动的基础罢了。就好比你想学骑自行车，对于自行车



的原理、构造都了解得一清二楚了，但是不真正去试，不去摔几跤，你可能永远都不会真正骑自行车。克服拖延症也是如此，觉察是理论层面的，想要真正有所改变，必须开始行动，而行动也能使觉察层面更加深入。

在每一个步骤中，你给自己一个承诺，执行前面的步骤，在你的拖延过程中发生一些改变。当你发现自己想要走神时，你再坚持5分钟试试看，会发生什么？你又会从这个过程中学到了什么？

132

当5分钟后，你开始着手你的工作，这一次又有什么发生了？你从中又学到了什么？

### 第三步 调节

这是你在实际行动中固有的拖延思维与新植入的高效观念相冲突的过程。你旧有的思维仍想延续拖延，而新的思维告诉你应该立即行动。在这两种冲突中你应该努力调节，使自己适应新的思考方式和新的行为，让行动压倒拖延，具体的操作方式如下：

你仔细比较拖延和“立即行动”两种态度，考虑拖延你会得到什么，而立即行动你又会得到什么？你的拖延看起来满怀希望，但是实际效果又如何？为什么会这样？

你始终沉浸在逃避的拖延状态，能不能很快转入追求高效的状态？在追求高效的过程中，你应该始终观察自我不时出现的拖延状态，仔细弄清拖延的弱点和缺陷。

你是否能够停止抱怨，转向更积极的方向？抱怨于事无补，只能让你的拖延状态更加严重。你如果想要抱怨说“这活儿太难了，实在没法做下去”，那你不如告诉自己“这活儿的确不简单，但是我能开始做，这个开头对我来说并不难”。虽然你觉得事情很棘手，

但是第一步你能完成，那么坚持下去，也许你就会以实际行动戳穿拖延的谎言。

如果你认为有相当的压力自己才能发挥得好，那你为什么又把所有的事情积攒到最后一刻，让自己饱受精神折磨呢？这种折磨已经超越了你的压力极限，你无法适应，为什么你不在事先就有步骤地解决部分事情呢？

在这个拖延与反拖延的过程中，你学到了什么？你该如何看待自己的拖延状态？一方面，你觉得自己在压力下表现更出色；另一方面，你又告诉自己，下次应该早一点儿开始，不让自己这么疲于应付。所以，实际情况是高压并不能让你做到更好，而是逼迫你不得不开始做一件事。

#### 第四步 接受自我

很多人终其一生都生活在幻想中，他们为自己打造了一个所谓的理想世界，哪怕这与现实相距十万八千里。他们心底知道真实的自我是什么样子，但是拒绝接受，他们只希望自己是理想中的状态。他们在面对现实的不如意时，常常会责怪自己，对自己的能力充满怀疑，对真实的自我充满厌恶。接受自我是让你从理性上认清并接受真实的自我，从而增强自我的忍受力。当接受自我变成一种自觉意识时，你就会想要探究自己变化与强大的极限，使自我积极振奋起来。

接受自我意味着对自我进行深入的剖析。你生活中的哪些方面是进展良好的，是如何做到的？你生活中的哪些方面一直不顺，为什么会出现这种情况？你为什么不能很好地调节自己的行为？在你接受自我的同时，对现状作出积极的调整和改进。回答下面这些问题，然后将答案从行动中体现出来。



你现在的的确确是拖延了，但是你能够做些什么事情改变这种状态，让自己变得更好呢？

你的现实世界是一成不变的吗？还是日新月异，需要你努力调整，以适应不同的情况？你能否将每日行动都纳入系统化和程序化的安排中？这两种情况是相互冲突的吗？他们能不能并存？

在这个阶段中，你又学到了什么？

#### 第五步 自我实现

自我实现说起来很神秘，其实也可以简单化。你可以将自我实现看成最大限度地发掘与拓展你自身的潜力与资源，在那些你认为有意义而且应该努力的领域里作出积极的转变。

自我实现不是一个短暂的行动点，它是一个长期坚持的过程。如果你希望从头来过，重新塑造自我，你会采取什么行动？在哪些有意义的领域去发掘你自身的潜能呢？还是从问题中找到答案吧。

你并不是一味拖延的，在你人生的哪些时段或者领域，有哪些卓有成效的思想或行动，能够帮助你有效地克服拖延？

对自我的思想和行为进行正确的分析，并且努力调整，这些能够让你尽全力达成你的目标吗？

当你在上面五个步骤的指导下一步一步实现自我时，你对自己又有了什么样的认识？

对于拖延的战斗并非一朝一夕就能完成，需要经历长期的过程。你要不停地同旧有的思维、情绪和行为作斗争，你要反驳不理智的

拖延思维，学习增强自己的适应力不再轻易向逃避屈服，建立一种高效工作的行为模式。这是一个不停练习、不断实践的过程，一定要坚持不懈，总有一天你会发现追求高效率已经成了你的自发意识，就好比以前不由自主地逃避一样。这个过程是很痛苦的，不可能一帆风顺，你可能会遭遇很多挫折。但是，只要坚持下去，你就会彻底改变自我。



136

## 对工作的倦怠

对工作的倦怠，也就是职业倦怠，个人由于工作的压力而产生的身心俱疲与耗竭的状态。这个说法最早出现于 1974 年，职业倦怠被认为是一种情绪性耗竭的症状，最容易在服务行业中出现。后来扩充了这个概念，把对工作上长期的情绪及人际应激源作出反应而产生的心理综合症统称为职业倦怠。通常认为，职业倦怠是个体无法顺利应对工作压力时产生的一种极端反应，是个体在长期的重压经历下而导致的情感、态度和行为的衰竭状态。

很多人认为自己从事的工作枯燥乏味，没有任何意义，所以他们会明显地表现出工作拖延症。职业倦怠是在工作中出现拖延现象的一个主要原因。实际上，几乎每个人在工作或者生活中都或多或少地存在着拖延的情况。有些你认为勤奋努力、认真上进的人也存在着拖延的状况。

拖延会对企业带来极严重的损失，也许就因为拖着没去拜访大客户，你就失去了这个多年的合作伙伴；如果资金周转出现问题，又没能及时去银行沟通，那么公司的资金链断裂，以至于公司关门倒闭。而这么严重的后果都是起因于几个小小的行为，是典型的“蝴蝶效应”。

## 第九章 积极应对，让拖延靠边站

“如果当时不那么拖延就好了”，可能会有人这样感叹。但实际上，大多数企业都存在严重的拖延问题。销售人员天天在外奔波，但是却没有什么明显的业绩；本来应该3月就上市的新产品一直拖到了9月，针对春天的广告策划案要全部改成秋天的了；策划部门的宣传企划案一直到新产品发布会的前一天才出来，不管好不好，也只能这样凑合着用；绩效考核迟迟无法收上来；一旦出现问题，几乎所有人都会摆出一长串的理由来为自己开脱。

赫莲娜的职位是办公室文员，她进入这家公司已经有4个年头了，同事间的相处模式已经形成。每天早上9点，赫莲娜准时打卡上班，先把工位清理一番，然后端着茶杯去茶水间，在那里碰见同事打趣一番，讲讲八卦。回到座位上，一个同事发给她一条爆炸性的新闻，然后两人在MSN上针对这个问题聊个不停。中午吃饭的时候又有同事报告了这个新闻的最新进展。下午的时候，赫莲娜想起一份需要提交的表格，做了几行，但是有些数据不足，找相关同事索要。同事给她数据的同时又同她八卦了一番，等她开始看资料的时候，才发现这份资料信息不全，于是返回去，同事再重新整理一份给她。这段时间，她接着在网上看新闻、娱乐圈八卦，上论坛灌水，追网文……到下班的时候，你若问赫莲娜今天做了什么事情，她低头沉思了半天，抬头却还是一脸茫然，她唯一记得的不过是几个八卦而已。

海莉是一个刚入公司的新人，满怀着憧憬与期待，工作热情非常高。她已经给自己定下了“五年目标”，5年后要成为中层管理人员。满怀着这个梦想，她积极努力地工作。不久她发现了事情的不对劲：很多同事都过来请她帮忙，把一堆杂活儿都推给她，而他们自己则从早到晚无所事事，坐等下班。而到月底的时候，自己拿的工资比他们



还少。海莉觉得很是不平，于是工作热情逐渐消退，干活儿心不在焉的，也跟其他人一样，能拖就拖，到出现问题时再说。每天进公司的时候，她都会在心中默念她的目标，但是进公司坐下后又习惯性地开网页、灌水、聊天……

应对工作拖延需要付出极大的努力，你不得不花费额外的时间和精力来应对。实际上，这同减轻你的压力、增强你的意志力或者改变不良作息没什么两样。每次意识到自己拖延时，就放下所有的杂念，深吸一口气，然后在心里默念“我要立即行动”。事实上，如果你要战胜工作拖延，比较明智的做法是提前开始，提前启动应对拖延的那些程序。未成事实的拖延总是比已经走形的体态等既定事实要容易对付一些。

### 改善工作环境，调整自我心态

拖延症患者大多处于失调状态，不仅思绪纷乱无序，他们的工作与生活环境也杂乱无章。这既是他们拖延症的反应，同时也加重了他们的拖延症。而且，很多拖延症患者也会相互扎堆，寻求群体意识对他们来说比较重要。如果知道很多人都跟他一样处于拖延状态，他就会认为自己的拖延不是什么大不了的事情，对拖延症的焦虑就能稍微减轻。对他们来说，更迫切需要改变的是他们的环境和心态。

### 打造有序环境

埃里克每天都在寻找东西，也每天都在丢东西。他的抽屉就是一个巨大无比的“黑洞”，不管什么东西进去了就找不着了。埃里

克每次用完一样东西就随手扔进抽屉，等到下次想起要用的时候，就找不到了。也许哪天用不着它的时候，它会自动冒出来，这是埃里克的经验之谈了。

埃里克今天要给一个客户打电话，探讨商量新产品的开发问题。他记得上次是把名片扔到抽屉里了，可就是怎么找都找不着。本来他计划好的，今天上午9：30-10：30跟客户沟通，修改产品策划方案，下午召开针对这个开发案的一个小会。谁知道，现在第一步就完成不了。他翻了半天也没找着名片，后来有些庆幸，幸好还没跟下属说下午开会的事。既然找不着了，不如给自己放松一下，转换一下心情吧，埃里克于是又开始他的拖延人生了。

其实，很多拖延症患者都跟埃里克存在着同样的毛病，屋子里乱七八糟，东西丢得到处都是。每次找东西或者收拾屋子都会给他们一个拖延的借口，“看，这东西没找着，我开始做别的事吧。”或者“收拾屋子实在太累了，我歇会儿，看部电影吧。”这部电影一看就是两个多小时，看完电影就天黑了，今天所做的计划全都泡汤了。

对于任何人来说，一个整洁舒适的环境都能带来更高的工作效率。如果你一转头就看见一堆乱糟糟、脏兮兮的衣服，你想起还有那么多衣服要洗，刚刚冒出来的工作激情立刻就被沮丧所取代了。如果你脑子里突然灵光一现，急需记下来，找了半天都没找到笔，等你找到的时候，你已全然没有那个灵感了。每天入睡前，你都还在纠结，洗衣机里还有放了几天的衣服，会不会发霉呢？或者，要把明天用的书找出来，都不记得放哪里了。然后，你就会拼命回想上一次见到那本书的情形。试问，你还能安然入睡吗？即便是挡不住睡意，这些焦虑也



会以其他形式作用于你的大脑，或者你会做噩梦，反正就是睡眠质量不高，整个人无精打采。

对于这类人来说，最佳的方法就是收拾好工作与生活的环境。

1. 打扫屋子或者办公室，将所有东西都整理出来。
2. 做好详细的记录，排好序列号，将东西分门别类存放。

注意存放的顺序，常用的东西放在收纳盒中，放置在显眼的、随手可取的地方，很难用到的东西放到储藏间。每个盒子上都贴上标签，标注序列号和内容。

3. 供娱乐、放松的物品尽量放在不容易拿到的地方，优先摆放与工作和自我长期目标相关的物品。
4. 装订一份记事本，用不同颜色的笔标注出每日待做事宜，挂在床头或者贴在电脑屏幕旁，以便随时都能看到。
5. 改变整个屋子的风格或者办公室格调，尽量明朗、振奋。电脑旁摆放几盆绿植，使心情愉悦。

## 营造积极氛围

新人海莉本来满怀对工作的积极与热情，但是因为看到周围同事都消极怠惰，于是她也跟着拖延起来。良好的工作氛围对工作有很大的帮助，尤其对初入职场、方向不明确的新人来说更是如此。但是，对于很多人来说，工作环境并不是他们能够选择的，那他们就得适应环境；在此基础上营造属于自己的积极工作氛围。

1. 结交努力进取的朋友或同事

这一点非常重要，好的朋友能够帮助你提升；而不好的朋友则会

将你的水平线越拉越低，并且染上一身坏习惯。而习惯一旦养成，想要改变就难了。最好找一个能及时监督你的朋友，一旦你拖延了，他就会明确指出，及时纠正。

## 2. 尽量参加各种工作相关培训

很多公司都有相关的职业培训，把握住机会，尽量多多参加。在这种培训班你能学到很多东西，可以及时应用到工作上。同时，还能结交不少上进的同事，甚至有可能被领导赏识。

## 3. 避免讨论各种八卦话题

很多职场人，尤其是职场新人都认为要跟同事搞好关系，参加讨论他们的八卦话题是一个很好的切入点。殊不知，讨论这种话题只能让自己越来越空虚、低效率。其他同事也会将你看成是不好好工作、成天八卦的好事者。另外，很多八卦涉及公司的同事，很容易招致各种麻烦。

## 4. 正确看待额外工作

如果有同事请求帮助分担他们的工作，可以量力而行，但要在不影响自己手头工作的情况下。要知道，一个人的时间用在哪里是可以看到的，你花了很多精力在工作上，自然也能得到相应的回报。这种回报不一定通过薪酬体现出来，你自己所掌握的专业知识和工作技能对你而言是更宝贵的财富。

## 5. 正确对待机会

长期目标是你奋斗的方向，一定不能丢弃。不要因为有一个看似诱人的机会或者有一个更高薪水的职位就放弃初衷，在选择前想一想是否值得，新的机会是否真的适合你，能够为你带来什么样的长期收效。比较利弊，正确对待各种机会。如果这个机会真的适合你，就不要犹豫，赶紧抓住；如果不适合，还是果断放弃的好。



## 五步自我调节法

运用五步自我调节法可以帮助你进行自我调整，摆脱拖延的问题。这五个步骤依次是：分析问题、设定目标、制订计划、执行计划、评估结果。

### 1. 分析问题

这是对抗拖延的第一步，将问题仔细拆分，落实到具体执行的步骤。

分析问题的具体内容就是4个W、1个H, which(哪些方面)/when(何时) /why (为何) /what (何种情况) /how (怎么样)。

你在哪些方面最容易拖延？是不喜欢的工作、无法应对的作业还是其他？

你什么时候最容易拖延？你是在面对困难的时候，觉得压力过大的时候，还是午休之后？

为什么你在面对复杂情况时更容易拖延？为什么当截止日期来临的时候你才能坚持住？为什么你每次拖延的时候都给自己找各种各样的借口？

在何种情况下你最容易拖延？你被什么吸引了？你在注意力转移后做了什么，然后又坐了什么？通常情况下，你会拖延多长时间？你能从这些问题中获得什么？

怎么样是针对具体的操作而言的。你怎样才能抵抗拖延思维？你怎样消除、对抗不良情绪？你怎样使行为模式发生转变？

分析完这些问题以后，接下来你有什么感觉呢？你是觉得难受吗？是想认真开始吗？还是无意识地去做了一些其他的事？

## 2. 设定目标

设定目标是极为关键的一步。你要设立有意义的、可量化的、可实现的目标。一次设定一个目标，不要贪多，等这个目标实现后再去做下一个。

## 3. 制订计划

制订行动计划要牢记下面五点：拟定具体的计划；顺应时事，懂得变通；克服拖延的思维模式；作好准备，以防变化；采取行动。

## 4. 执行计划

无论前面说了多少，如果不切实执行，那就是一句空话。一切的一切，都需要切实执行。在执行过程中你可能会觉得难受，不自觉地想拖延，一定要坚持下去。

## 5. 评估结果

这是后续的反馈流程。你要回顾前面的行为，认真思考，将从实践中得来的知识内化为自己的意识，将拖延从头脑中赶出去。



## 第十章 目标奠定未来

144

对于很多患有拖延症的人来说，他们的生活如一团乱麻，他们不知道自己下一步该做什么，看不清未来的方向。他们对人生只有短期的计划，很多时候都是走一步看一步，没有明确而长远的规划。对于这样的人来说，时时遭遇挫折就毫不奇怪了，他们很多时候甚至会下意识地逃避成功，下意识地拖延手头的事情。因为他们对未来没有明确的规划，潜意识里害怕各种改变，希望保持现状。

对这样的人来说，想要改变拖延症最紧要的就是明确人生方向，找准自己的人生定位。有了奋斗的目标，人才会不自觉地想要奋斗，才会跟拖延说“再见”。

### 明确方向，合理规划人生

人的一生会遇到许许多多意想不到的事情，它们可能一次又一次将你从既定的轨道上从推出去，推向另一个未知的世界。很多人都会说：“我这一生跌宕起伏，我无法掌控自己的人生。”实际上，人生之路并非全无章法，人生就是由一连串的偶然和一些必然的因素连缀而成的。有明确目标的人，不管遭遇什么样的事情，不管这个过程有多曲折，最终他都会走向自己既定的大方向。但是，很多人都是浑浑

噩噩地活着，任由命运的摆布。

大多数人都是有梦想的，而不是必须实现的目标。也许起先他们会朝这个方向去努力，但是在后来的生命旅程中，或许遭遇挫折，或许发现了看似更好的机会，他们就会放弃原先这个目标，只是在茶余饭后想起来，叹息一声。这样的人因为没有明确的规划，没有步骤，所以也没有严格的时间限定，遇事就更容易拖延。反正没有明确的目标和详细的规划，拖不拖延的，没多大差别，他们会这样想。

对于那些有明确目标、真正对人生有合理规划的人，他们会严格地按照自己的规划进行，不管遭遇什么困难，都不会退缩。对于要完成的事情，他们从来不会拖延，因为他们清楚这会给自己带来灾难性的后果。李斯的经历或许就能给我们一些启发。

李斯是中国历史上赫赫有名的一位人物，他帮助秦始皇嬴政统一天下，实现了自己的人生抱负，成为秦朝的丞相，名扬后世。可是我们回过头来看，李斯这人并没有多么高的起点，他出身平民，没有高门大邸做支撑，完全是自己一步一步走到了成功的巅峰。

李斯从一介小吏到功传万代的大政治家，他的人生规划获得了极大的成功，也给我们做出了表率。如果想要成功，就要杜绝拖延，我们就应该像李斯这样，明确方向，坚定不移地为这个目标奋斗。人的一生不过短短数十年，是要庸庸碌碌混吃等死还是发愤图强闯出一片属于自己的天地，全在于你如何规划。

### 确定目标，坚持不懈

想要实现成功的人生，想要将拖延从生命中驱逐出去，首当其冲的一点就是要确立目标。目标对人生有着巨大的导向性作用。成功在



一开始仅仅就是一个选择。你选择什么样的目标，就会有什么样的成就，什么样的人生。

哈佛大学有一个关于目标对人生影响的跟踪调查，调查对象是一群在智力、学历、环境等方面都处于同等水平的人。调查结果发现，27% 的人没有目标，60% 的人有较模糊的目标，10% 的人有清晰而短期的目标，只有 3% 的人有清晰而长期的目标。25 年的跟踪结果显示，3% 的人 25 年来都不曾更改过目标，他们朝着目标不懈地努力，25 年后他们几乎都成为了社会各界的顶尖人士。10% 的人生活在社会的中上层，短期的目标不断地被达成，生活状态稳步上升。60% 的人几乎都生活在社会的中下层，他们能够安稳地生活与工作，但似乎都没什么特别的成就。27% 的人几乎都生活在社会的最底层，25 年来生活过得不如意，常常失业，靠社会救济，并常常报怨他人、报怨社会。

在这项调查中还发现了一个很有意思的现象，那就是有长期目标并且为之努力的人，在他们的词典里就不会出现“拖延症”这个词。他们很少会荒废时光，因为他们的目标早就确定了，人生道路早就规划好了，他们是一步一步按照既定的规划来实现的，所以不会出现无所事事的时候。而那些生活在底层的人，他们经常不知道该干什么才好，虽然手头有很重要的任务，可是常常拖拖拉拉，失去了一个又一个机会，丢掉了一个又一个饭碗，在人生道路上一路下滑。这些人总是耽于一时的享乐，看不到将来，他们对自己没有充分的认识，总是过一时算一时。

而实际上，今天的生活状态不由今天决定，它是过去生活目标的结果。明天的生活状态也不由未来决定，它将是今天生活目标的

结果。我们树立了什么样的目标，就会以这目标作为自己行动的导航灯。

目标对人来说影响深远，它可以给人的行为设定明确的方向。使人充分了解每个行为的目的，使自己明确身边所有事情的重要性与非重要性，清楚什么是最重要的，能够帮助我们合理安排时间。清楚了目标，我们就能够把握住今天，为将来所有可能性作好准备。我们能够准确地评估自己每个行为的进展，正面检讨每个行为的效率。还能使我们在长期艰苦的努力中看到努力的结果，从而产生持续的信心、热情与行动力。

可是，许多人都会有明确的人生方向，有清晰的目标，但是为什么还是在人生道路上徘徊不前，迟迟无法取得成功呢？

渴望成功是每一个人的梦想，尽管每个人都会有自己所期望的目标，但他们期望的牢固程度或期望的强度还是有很大差别的。

期望强度 0%，实际上心底对这个目标是非常抗拒的。当他抗拒它的时候，当然就得不到。

期望强度 50%，可要与可不要，两者皆可。所以常常会努力一段时间，如果没有什么困难，也许会坚持到完成，但是一旦遇到困难就会退缩。这样的人常常希望不付出代价就能得到满意的结果。这种情况下，其实大多数人是不会成功的。

期望强度 99%，非常非常想要，但是最后的这 1% 就是不定时炸弹了，因为哪怕是非常非常想要，你还会在心底存有一丝退却的念头。而现实情况中，达成目标往往不是一帆风顺的，很可能要遭遇各种各样的困难，而这些困难对于那些持 99% 期望强度的人来说就是不可逾越的鸿沟了。那 1% 的情况可能会让他们在坚持与放弃中选择。



只要是选择了后者，不管是在最后关头还是第一步，结果都没什么不同。

期望强度 100%，这就代表了全心关注，为实现目标会不惜一切代价。不达目的，誓不罢休，不成功便成仁。所以，他们才可能排除万难，直到成功，而且最终他们很可能就取得成功了。

成功是需要付出代价的，这就是实现成功的成本。通常情况下，实现越大的梦想，往往需要付出越多的成本。一个人能有多大的成就，取决于他能付出多大的成功成本。一个人的成功概率有多高，取决于他的期望强度有多大。如果对自己的期望强度不是很大，他承受的压力、成功成本，也就不会太大，同时他成功的概率也就会较小。

每设定一个目标，尤其是具有挑战性的目标，务必列出为何要实现它的 10 条以上的理由或好处，而且好处越多越清晰，对我们达成目标会越有好处。对你没什么好处的目标，你的潜意识会认为没有必要为它做那么多事情，也就意味着目标被实现的可能性已经不大了。

行为科学的研究结论表明，人不会持续地去做自己都不知道为什么要做的事情，其实为何常常比如何来得更重要。所以，我们在确定目标前一定要弄明白自己为什么会确定这个目标，它会给我带来什么样的结果。只有这样，我们在遭遇短期挫折时才不会一味退缩，才会坚持下去。

坚持是实现人生目标最重要的素质，“骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。”所有的成功都是需要坚持的。愚公移山，带领子子孙孙经年累月不停地努力，终于感动天神，帮他将太行、王屋二山从其家门前搬走。

1948 年，牛津大学举办了一个“成功秘诀”讲座，特邀嘉宾是丘吉尔。早在 3 个月前，各大媒体就争相炒作，各界人士都在翘首期盼，

期待着丘吉尔为他们带来精彩的演说。到了这一天，会场内外都被堵得严严实实，激动的人群都引颈等待丘吉尔的发言，大家都想知道这位大政治家、外交家、文学家的成功秘诀是什么。

丘吉尔看了一眼现场的人群，用手势止住了雷动的掌声，不疾不徐地开了口：“我的成功秘诀有三个：第一是，决不放弃；第二是，绝不、绝不放弃；第三是，绝不、绝不、绝不能放弃！我的讲演结束了。”说完便走下了讲台。

在场的所有人都愕然，会场沉寂了1分钟。之后突然爆发热烈的掌声，经久不息。

14世纪时，蒙古皇帝莫卧儿在一次与强大敌军交战中遭遇惨败，军队一溃千里。皇帝本人烦闷不已，躺在一个废弃的马厩里。他垂头丧气、心灰意冷，甚至想打道回府，可是后无退路了。这时，他看见一只蚂蚁正努力扛着一粒玉米，爬上一堵笔直的墙。这粒玉米比蚂蚁的身体大许多倍，蚂蚁尝试了69次，每次都掉下来。当它尝试第70次时，终于把那粒玉米一直推过墙头。莫沃尔大叫一声跳了起来，充满信心地说：“我也能获得最后的胜利！”于是他重整军队，严加操练，终于把敌军打得落花流水。

如果一个人能为一个目标坚持不懈，那么拖延就不会在他的行为模式中出现。拖延与坚持是相互对立的，拖延是将可能的事情变成不可能，而坚持就是将看起来不可能的事情一步步变成可能。

### 量化目标，设定最后期限

梦想与目标是可以相互转化的，有一些人善于规划，始终坚持，终于在一个一个的目标中一步步实现了看似遥不可及的梦想。而很



多人把梦想当成水中花、镜中月，不知道该怎样实现它，他们的目标也是支离破碎、难以实现的。他们常常无所事事，拖延再拖延，就连洗袜子这样的事情也会被一拖再拖。对于这样的人来说，想要改变拖延，最正确的做法就是从现在开始立即行动起来，将梦想转化成切实可行的目标。梦想与目标之间的差别在于，梦想可以非常概括、形象，而目标是具体而可以量化的，目标实际上是能够被量化的梦想。

150

我们在生活当中常常听到这样公式化的目标：找一份好工作，做一个有钱人，有一个幸福美满的家庭，尽我最大努力来做好手头的事情，让公司的业绩跃上新台阶，平平淡淡或者轰轰烈烈地过一生，等等。这些其实都不是真正的目标，它们只是一些想法罢了。它们模糊不清，不能被明确量化，所以实现起来有一定的困难。

### 量化目标

歌德曾说：“向着某一天终要达到的那个目标迈步还不够，还要把每一步看成目标，使它作为步骤而起作用。”

1984年，日本东京举办了一场国际马拉松邀请赛。这场赛事的结果让所有人瞠目结舌，取得冠军的不是事先看好的那几个种子选手，而是一个叫山田本一的毫不知名的日本选手。赛事结束后，山田本一成了记者们争相采访的对象。当问到他取得冠军的秘诀时，山田本一只有一句话，那就是：以智慧战胜对手。

对于这个回答，人们都很不满意，大家认为他不过是故弄玄虚，

不想说出他的秘诀罢了。因为马拉松赛是最考验人的体力和意志力的比赛之一，没有足够好的身体素质，不要说取得名次了，连跑完全程都是不可能的事情。

两年后，国际马拉松邀请赛转移到了意大利北部城市米兰，这次代表日本参赛的就是山田本一。让人再次大跌眼镜的是，他又一次夺冠了。人们被震惊了，这个其貌不扬的日本人怎么会两次夺冠呢？当谈到取胜的秘诀时，山田本一还是那句老话：以智慧战胜对手。

人们大惑不解，将这件事作为当年的一个超级大谜团，但是未能有所发现。10年后，山田本一向世人公布了自己的秘诀。他在自传中写道：“当刚刚开始参加赛事训练时，我并不知道该怎样进行比赛，只知道一直向前跑。我的目标就是40多公里外终点线上的那面旗帜。这样的结果就是，跑了十几公里后，我就觉得疲惫不堪，可是目标还在遥远的前方。于是，我觉得更加疲惫，想一想前面还剩那么多的路程，我几乎吓坏了。后来，在每次比赛之前，我都会先去仔细检查比赛的线路，找出沿途比较醒目的标志，用心记下来。比如，第一个看到的标志性的建筑是银行，下一个是一棵特别的大树，再下一个是一座红房子……就这样，我把标志一直记到终点。在比赛时，我先用尽全力向第一个标志跑去，跑过了这个目标，我会再尽全力接着向下一个小小目标进发，就这样，40多公里的赛程被我分解成了几个小目标，然后我便能轻轻松松地跑完全程了。”

人生也是如此，大的目标往往遥不可及，看起来永远无法实现，于是大多数人在遭遇挫折时就想着放弃。在这个大目标之前没有什么成绩是能够被彰显的，所以我们无法有成就感，稍有外力阻拦，我们



就会放弃目标。实际上，目标的实现无法一蹴而就，它是一个从量变到质变的长期坚持的过程。这个过程非常漫长，所以大多数人往往无法坚持。但是，将大目标分拆成小的目标后，每一个小目标就近在眼前，容易找到，也容易实现。当一个小目标完成后，人们就会信心倍增，会更加努力向前。

如果你想成为一个好的销售人员，但是不知道从何处下手，你看周围那些模范，觉得自己比他们差远了。他们的经验是那么丰富，他们有那么多技巧，你不知道从何学起，只好不断徘徊，将这个念头压在心底。其实，这很简单，你可以将这个目标量化，从小事做起，譬如你可以试着每周多拨打 20 个销售电话，尝试着在 1 分钟内不被对方挂断电话……这些全都是你成为好的销售人员的可量化目标。

众多量化的小目标就是人生旅程上的一个个缓冲点，它们既是上一段路的终点，也是下一段路的起点。这样的话，你就会一直满怀激情地实现各个小目标，就这样，一路攀登到成功的顶点。

### 设置期限

任何目标的实现都必须有一个限定期限。如果我们不给自己的目标设限，我们会发现这个目标永远悬在那里，永远无法实现。这个时间限制可以具体到某年某月某日某时某分。一个目标即使被量化得再细致，如果没有时间限制，也可能使目标实现之日变得遥遥无期。因为没有时间限定，我们会轻而易举地给自己找到拖延的借口，我们会想：“反正这件事情以后做也来得及，天气这么好，我出去散步吧。”或者想“我还要学打羽毛球呢，这件事情明天再做也不迟。”诸如此类，

这件事情会被无限期地拖延下去。

对于小目标来说，设定期限相对容易，我们可以纵观全局，对实际情况综合考量，得出相对合理的期限。可是，对于我们的人生大目标来说，不是一朝一夕就能完成的事情，所以我们必须先确定完成它的各个小目标，将这些小目标一个一个地解决了，才能实现我们的大目标。

莉莉从大三那年就打定主意要考精算师，她学的是金融专业，她希望毕业后能进证券公司。莉莉清楚，精算师的考试非常难过，一共要考 10 门课程，主要考察保险公司运营管理、财务、投资以及中国保险业法规、税收、财务制度等，还对保险业务的不同方向做了一定考察。莉莉从大三就在规划这件事，买来了相关书籍，可是一直没机会沉下心来好好学习。课业很紧张，又要忙着写年度论文，好不容易有闲暇时光，她觉得现在不享受一番，实在对不起大学的最后时光。于是，那些厚厚的教材就一直被搁在书桌上，后来莉莉看它们太不顺眼，索性给塞到柜子里去了。

大三再忙也忙不过大四，大四准备开题，准备毕业论文，又要实习，又要找工作。莉莉没有打算考研，可还是像陀螺那样忙个不停。偶尔有闲下来的时间，莉莉也懒得从柜子里翻出那些厚厚的教材。再说了，这时候最重要的任务就是找工作。

一转眼，大学毕业已经 3 年了，莉莉也在一家规模不错的证券公司工作了 3 年，积累了很多经验，她觉得自己升职在望，颇有些沾沾自喜。但是，主管给她兜头泼了一瓢凉水，主管明确地告诉她，如果想在这个公司获得提升，得想办法先考过了精算师。



实际上，考精算师这个打算一直在莉莉的心头徘徊，从最开始的打算到现在已经过去了四五年。现在让她再从头拿起书本复习，莉莉觉得实在头痛，每天工作的事情就已经够忙了，哪里还有精力来学习啊？这一年，公司的另外一个同事顺利地考过了精算师，他告诉莉莉，他也是在大三的时候决定考精算师的，他给自己定下了一个“四年目标”，在这4年之内必须考过。

这样一比较，莉莉有点儿懊恼，她早早定了目标，但是没有给这个目标设定期限，所以一拖再拖，拖到后来，将原本可能的目标变成了不可能实现的梦想。

实际上，像莉莉这样的人并不少见，他们往往给自己拟定一大堆目标，但是不给这些目标设定具体合理的期限。如果一个目标没有实现的期限，又缺乏详细的计划，甚至没有每天衡量进度，那么这个计划很可能要遭遇失败的命运。即便偶尔能够取得成功，也一定是侥幸取胜，而这样的侥幸不可能一再出现在同一个人身上。每一个人都不要妄想靠运气生活。只有准确的目标与合理的规划，并且坚定不移地实行才有可能取得成功。

当我们给目标设定了一个期限，就有了检视自己进度的标准。如果你经常检视自己的标准，结合实际情况不断作出正确的调整，你的目标实现的概率就会变高。

千万不要做事情没有期限，不要同别人讨论事情没有期限。如果你交代给别人做一件事，只说是尽快做，而不告诉他截止时间，恐怕过了几天你会发现那件事还没开始。拖延是人的本能，我们可以轻易地给自己找到拖延的借口。所以，对一个人来说，同一个目标实现的

时间是3年或者30年，那么他采取的行动计划将会有天壤之别，其结果也会大相径庭。

另外，如果缺乏时间观念，将一件早就该做完的事情一拖再拖，那么等到你最终做完的时候，那件事很可能已经失去了原有的意义。

任何目标，如果无法量化或者说不设定时限，那么这些目标都是无效的目标。模糊的目标就像打靶一样，连靶子都看不清楚，命中只是偶然的侥幸，打不中才是必然的结果。

### 化整为零，分拆长远目标

设立目标是我们确定努力的方向，但是对于实现目标、达到成功来说，这只是万里长征的第一步。对于我们来说，已经设立了大的目标，最重要的就是如何将这些大目标分拆成小的可量化、可限定的目标，这是我们打好坚实基础的重点。

“不积跬步，无以至千里；不集小流，无以成江海”，“海纳百川，有容乃大”。不管是多么宏大的工程，也都是一步一步完成的，罗马非一日之功，我们也不要妄想着能够一步登天。要想实现远大目标，最有效的方法莫过于将这个远大目标进行分解，细分成一个个我们便于量化管理、便于实现的小目标。

分解目标也是一门技术活儿，是明确目标责任的前提，是使总体目标得以实现的基础。

常见的分解目标法主要有两种，一种是“剥洋葱法”，另一种是“多叉树法”，这两种方法都很形象。



## 剥洋葱法

“剥洋葱法”，就是把大目标看成是一整个洋葱，一层一层地剥下去，将大目标分解成若干个小目标，再将这些小目标分解成更小的目标，就这样逐级分解。直到把看似宏大、难于实现的大目标分解成具体的事务，具体到我现在应该做什么，明天应该做什么这样的地步。实现目标是一个循序渐进的过程，需要从现在到未来，从低级到高级，从小目标到大目标，逐层推进。

实际上，我们设定目标的时候正好与实现它的过程相反。我们设定目标不会逐层考虑，而是选定大的努力的方向，期望在未来某个时间能实现它。等到我们真正采取行动来实现这个目标时，我们都需要从切实可操作的具体任务开始。那么，运用剥洋葱的方法将未来的目

标落到实处，就便于我们实际操作了。

不管我们设定了多么远大的目标，如果真想实现它，我们必须逐层拆分，直到你心中有数，明确现在该做些什么。将梦想变成现实就是这样一个过程，首先找准自己的梦想，然后将梦想逐步明确化，使之成为你自己的人生总体目标；其次，将这个总体目标逐步拆分成几个5年或者10年的长期目标；再次，这每个5年或者10年的长期计划又分别需要若干个2~3年的中期计划来实现……以此类推，直到将每个目标分解到每周甚至每日，让你始终心中有数，今天该做些什么，明天该做些什么。

我们的人生目标不应该只是一个虚无缥缈的梦想，它应该与我们时刻相伴，体现在我们每一个行为中。我们现在所做的每一件事情都应该与这个目标有所联系，这样才是实现目标的正确方法。

“剥洋葱法”也可以让我们联想到俄罗斯套娃。那个看起来胖墩墩、圆鼓鼓的大俄罗斯娃娃就是我们的人生总体目标，我们可以将大娃娃拆开，看到一个略小一点儿的娃娃，再拆开，再看到略小一点儿的娃娃……就这样，一级一级地将目标拆分出来，一直到无法再细分的地步。

### 多叉树法

“多叉树法”很好理解，我们可以想象一棵大树的样子。大树从树干开始就会有若干个分枝，每个分枝都会有更小的树枝，在这树枝上会有再小的树枝，一直到叶子。树干就是我们的人生大目标，每个树枝依次代表一级的小目标，而叶子就是我们现在需要去做的每个切实的事务，或者说我们每个行动应到达的目标。

大目标与小目标之间存在着逐层递进的逻辑关系，每一个小目标都是实现大目标的条件，而大一级的目标是小目标完成的结果。如果所有的小目标都实现了，那么大目标就一定会跟着实现。

我们应该确定自己的人生目标，将它画成一个树干的形状，然后找出实现这个目标的必要条件和充分条件，像树杈一样在树干左右分别画出来。只有完成了这些条件，大目标才会实现。换言之，它们就是实现大目标之前必须达成的小一级的目标，是树干的第一级树杈。

接着，我们思考：“实现这些小目标的条件是什么？”

在纸上列出达成每一个小目标所需要的充分条件和必要条件，它们就变成了这些小目标，也就是第一级树杈上的第二层树杈。



这样以此类推，直到将目标拆分到无法拆分的地步，就画上树叶，这才相当于将该目标分解到位了。就这样，每一个大目标其实都能被分解到树叶，被描绘成一棵枝叶繁茂的大树。

再回头审视一下你的分解过程，从叶子开始往上推，到树枝，再到树干，你扪心自问：如果这些小的目标都一个一个地完成了，那么大目标就一定能实现吗？

如果你能毫不犹豫地回答“是”，那就说明这个分解工作已经做完了。如果你犹豫不定，那就说明你现在列出的这些条件还不算全。你应该继续补充被遗漏的树枝，也就是小目标。只有当一棵枝叶繁茂的完整的树出现在眼前时，我们才能说这是一套完整的能够达成目标的行动计划。

### 如何评定目标

但是仍然存在几个问题，我们如何得知这个目标是否合理，怎样判断目标是否达成？

对于目标的评定主要通过合理性和可行性两方面来评估，以下是评定标准。

1. 如果当目标树杈已经做完，但是发现在限定时间内还是无法完成树叶所代表的工作量，那就表明这个目标对你来说太大了，你应当适当地调整。

2. 如果目标树杈已经做完，但是你觉得在限定时间内做完树叶所显示的工作量是轻而易举的，那么这个目标对你来说就太小了。

判断目标是否达成我们也有几个方法。

### 1. 条件判断法

判断目标能否达成：将“目标多叉树”分解后，如果列出的条件仅仅是必要条件，即使是小目标全部达成，大目标也不一定会达成，只是可能达成。如果列出的条件是充分且必要的条件，除了必要条件外，还有各种辅助条件，表明只要小目标全部达成，该大目标一定会达成；如果小目标全部达成，而大目标不一定达成，表明分解时忽略了其他的条件。这时立即予以补充，直到条件完全充分为止。

### 2. 直接判断法

针对每一个目标，直接判断。如果你对实现这个目标的意愿非常强烈，你愿意付出一切代价来实现它，如果不能完成，你便寝食难安，那么这个目标就能够实现。如果你在心底对这个目标的实现存有任何疑虑，那这个目标就是不可能实现的了。

## 适时调整作战计划

这个世界日新月异，现实是千变万化的，如果在将来一个目标所依据的现实条件发生意想不到的变化，这时该怎么办呢？

世间一切都在变化，唯一不变的就是变化。在实现目标的过程当中，当我们遇到种种未能预测到的变化时，我们必须立即作出反应，调整自己以适应变化。调整计划并非意味着失败。恰恰相反，它是你灵活变通的表现，如果顽固不化，势必会为社会所淘汰，只有灵活变通才能适应时代。调整计划可能是一种面对现实状况的态度和反应，它表明你能够正确评价现实的可能性，并据此作出相应调整。那种一味坚守不可能实现的理性的人，注定会被现实无情地抛弃。



修正目标的基本法则：

1. 修正计划，而不是修正目标。如果更改目标成为习惯，那么这个习惯很可能让我们一事无成。目标一旦确立，绝不可以轻易更改，尤其是终端目标。可以不断修正的是达成目标的计划（过程目标）。英国人有这样一句谚语：“目标刻在水泥上，计划写在沙滩上。”

2. 修正目标的达成时间。一天不行，可以改成两天，一年不行，可以改成两年。坚持到底永不放弃，必将成功。

3. 修正目标的量。三思而后行，不要轻易地压缩梦想，以适应这个残酷的现实。应有的思维模式是不惜一切努力，找寻新的方法以改变现实，达成目标。

4. 放弃目标。虽然屡战屡败，但仍然可以屡败屡战，对于成功者而言，这个世界根本没有失败，只是暂时还没有成功。只要不服输，失败就绝不会成定局。

5. 面对新的目标，切勿重复以上的循环，而永远只重复修正法则的第一步。

快速达成任何目标的成功配方：（九大步骤）

步骤一：作一个决定，决定要成功。

步骤二：写下已经量化的目标，并且给每个目标列出 10 条以上为何要实现它的理由。

步骤三：用“多叉树”制订计划，分解目标，拟定计划，设定时间表。

步骤四：列出所有必要条件和充分条件，注明解决方法。

步骤五：要实现什么样的目标，自己必须变成什么样的人，改变自己。

步骤六：运用潜意识的力量，进行正面的自我暗示，永远积极思考。

步骤七：行动第一，立即行动，大量行动，让自己开始忙起来。

记住：让自己每一分、每一秒都做最有生产力的事情。

步骤八：每天睡觉的时候做一次自我检讨。衡量进度，作积极的修正。

步骤九：坚持到底，永不放弃，直到成功！

对于拖延症患者来说，有一些很不切实际的想法常常困扰着他们，他们总是将问题想得过于简单，过于理性化，仿佛他们有无限的时间与精力来做喜欢的事情。而对于很多必须做的事情，他们又感到厌烦，觉得那只是被迫做的事情，毫无成就可言。那么，试着转换一下心态，坚持完成你的目标中最小的那些，无论再小的目标，只要是完成了，都会给你带来成就感和满足感。也许你一直想重新装修你的房子，但是这对于目前的你来说有些不切实际，你没那么多时间和精力来折腾，也没有准备一大笔资金，那就从更换你的沙发套、配一个更合适的茶几开始。之后每次做一点儿，你会发现离目标越来越近。

### 短期激励计划与长远目标结合

对于一个拖延症患者来说，目标永远遥不可及，今天早上列下的需要做的事项，等到晚上盘点的时候，发现连一半都没做完。所以，他们几乎每天都是带着对自己的厌恶和悔恨之心进入梦乡的。他们觉得自己不可救药了，甚至想出各种方法来自我惩罚。几乎每一个拖延症患者都是自我鞭挞的高手，他们看不到自己身上的闪光点，哪怕他



们做出了值得表扬的事情，也不会善待自己。

旁人眼中的丽莎是一个很能干的职场女强人，只有她自己不这么认为。她知道自己的拖延症已经到了非常严重的程度，耽误了她好多次机会。现在是12月中旬，距离新一年还有半个月的时间，丽莎决定从现在开始，将一些事情在今年都结束了。

丽莎整理出自己需要做的事情，她发现房子的物业费到现在还拖着没交，如果拖到明年，就有滞纳金了。上个月从图书馆借来的5本书至今还没看完，网上续借了一次，还得再续借，要不就得赶紧还回去。还有信用卡还款的事也得赶紧办，绝不能跟上次一样被银行催款了。

不过，到了年底事情的确很多，虽然丽莎把这些事都特别标注在日历上，可是这不过是徒增忧虑罢了，她发现自己找不到时间去做这些事情。房屋物业管理处的人下班很早，每次她回家的时候，人家已经下班了。图书馆续借的事一直想办，但是每次都会被各种各样的事情打断，公司的网速又跟蜗牛一样慢。几次下来，丽莎就没耐心了。

到12月31日晚上，丽莎将这一年的计划都审视了一遍，发现很多事情都还未完成，或者做得不够好。她忽然想起图书馆借书的事，仔细一查，这些书已经超期10天了。虽然丽莎在最后一天终于还了信用卡借款，并且这一年她又升职了，薪水涨了30%。但是，丽莎始终无法高兴起来，她不停地责备自己，物业费还拖着没交，图书也没还，其实这都是很简单的事情，如果早点儿做，就不会这样了。

丽莎一味地埋怨自己，她完全忘了她今年做出的成绩，她成功地升值加薪，这是多少人梦寐以求的事情。丽莎只是将焦点对准自己未

完成的事情，对自己越来越不满。

实际上，丽莎如果能够抽身出来，客观地看待这些事情，她就会发现，实际上她已经做得很好了。她原本计划5年内晋升为部门主管，今年不过是她进入职场的第三个年头，就已经顺利升任主管了，薪水更是一路上涨。这些都是她毕业时未曾料到的事情，相比较她的那些同学，她更是非常出色了。

丽莎不懂得在长期的目标执行过程中我们应适当地给自己一些鼓励和支持。当你完成了某一项目标时，你可以适当地奖励一下自己，任何你喜欢的东西都可以作为奖励，譬如去看一场电影，去打网球，约朋友逛街，买一个自己喜欢的小饰品，诸如此类。除此以外，别人对你的称赞或者发自内心的肯定自己也都是一种鼓励。当然，要确保你的奖赏不要大过自己的成功。如果你只是取得了一点点进步，这时出去散散步、活动活动是很应当的，但是就此放纵自己就不应该了。

请注意，只有在预期的目标完成后，这样的奖赏才能最大限度地发挥作用。如果你想放松，先看一场电影，然后再坐下来学习，这就是本末倒置了，效果肯定不会好。当你看电影的时候，你会担心没时间学习，心里有种负罪感，这样就抵消了你看电影的享受。只有当你完成了预定的功课后，你才能踏踏实实地欣赏电影，你才会有满足感。奖赏是一种正面的刺激，它增加了一种行为模式的可能性。如果你这样做了，你的大脑也能帮助你重复成功的行为。当你完成了一个目标，你的大脑就会释放出一种多巴胺，这是一种神经传递素，它能让人感觉良好。你的某些行为模式能够指引你走向成功，而多巴胺就将这些构成行为模式的神经元呈网状结构联结起来，这就使得你将来重复这



种行为的可能性大为增加，所谓的“成功吸引成功”就是这样一个道理。你渴望什么样的生活，你正朝那方面努力，那么宇宙中的所有因素都会帮助你达成你的愿望，这就是“吸引力法则”的具体运用。

小贴士

### 目标分类

你已经确定目标了，并且列下了每一步想做的事情，可是总会有一些突发事件来打搅你的进程，你觉得自己烦躁不安，不能静下心来继续做手头的事情。你彷徨无计，这些事情都摆在面前，到底该如何处理？你习惯的做法是什么好做就做什么，或者都晾在一边，反正是做不完了，不如坐下来打会儿游戏，或者看个电影。等你看完电影后，想起还有那么一大堆杂事，可是时间已经很晚了，所以还是洗洗上床睡吧，明天再来做。躺在床上，你翻来覆去睡不着，到底该先做什么好？

迈克在这家公司干了5年，刚刚升职为部门总监。他很高兴，因为薪水跟着职位一同上涨，但是也非常苦恼，他发现自己的生活完全被工作给占据了。他已经有一个多月没和女儿玩耍了，每天晚上12点后他才到家，那时女儿已经睡了。早上女儿去上学的时候，他正在酣睡中。有几个早晨他迷迷糊糊地看见女儿在床边看着他，想要起身送女儿上学，可实在是疲累难当。女儿8岁生日那天，他还在出差，本来说好要一同庆祝生日的，妻子早在一周前就安排好了他们的出行计划。他订的机票是那天凌晨的，预计上午10点能到家，还能赶得及跟妻子女儿一同出游。

可是客户那边临时出了状况，他不得不退掉了这张机票，跟客户一起研究解决方案。等到问题况终于解决，已经是傍晚了，最近一班回家的航班要等到第二天。迈克心里很烦躁，打电话回家，发现家里的电话没人接。再给妻子打电话，妻子的手机却关机了。迈克一直打了一个晚上，都没能跟妻子和女儿说上话。第二天一早，他急匆匆地上了飞机，几乎是飞车回到家。到家一看，屋子里一个人都没有，桌上留着一封信。妻子认为他没有尽到做丈夫和父亲的责任，建议暂时分居。

这封信像是晴天霹雳一样，迈克好久都无法思考。当他终于意识到发生了什么事情时，他坐了下来，想着最近发生的事情。他看到了院子里的秋千，上次出现暴风雨的时候铁环脱落了，女儿一直央求他赶紧修好。他应承着，可是迟迟没有行动。每天都好像有无穷无尽的事情要等着他去做，他总是忙忙碌碌的，连好好吃一顿饭的时间都没有。妻子常打趣说道，如果地球离了他就不会转动了？他总是一笑了之。

这时候想起妻子的话，他突然有一种豁然开朗的感觉。这个世界，离了谁都是一样运行。这个世界上的人，有的活得开开心心、充实自在，有的人却累死累活，完全忘记了生活的意义。他自己就是这后一种人。迈克想起来他们一家三口已经很久没有一起旅行了，也很久没有一起吃一顿饭。

迈克觉得生活应该变一个样子，他得重新思考。这天晚上，他重新收拾了屋子，整理了他们三人的生活空间，他觉得应该调整自己的工作强度，把更多的精力放在家庭生活上。第二天，他早早起身来到办公室，一整个上午他都在审视自己最近的工作。他意识到，上次客户那边完全可以派一个手下去处理。他思考着，手底下有两个得力助手，



很多事情完全不必自己亲力亲为，都可以交给他们去做。还有一些无用的聚会是完全可以推掉的，有一些事情应该现在立刻就做……

迈克将所有的事情都重新归类，按照轻重缓急记录在册，并在电脑桌面上写出了自己最近需要做的事情和截止日期。他站起来，将整个办公室整理了一遍，将文件夹都按类别整理好。做完这一切，他觉得头脑清晰，整个人顿时轻松了不少。他知道，今天下班得准点走，好去接妻子和女儿回家。

我们经常都能看到这样的人，终日忙忙碌碌，恨不得连喝口水的工夫都没有。你问他们在忙些什么，他们一怔，还答不上来。他们的脑子整日都是混混沌沌的，手边永远堆积着无尽的事情，一会儿做做这个，一会儿做做那个，到最后什么都是半截子，什么事情都没能做好。白白耗费了时间和精力，其结果却是在做无用功。

拖延症患者有一个极大的毛病，那就是杂乱无章，所有的事情都堆在一起，没有主次之分，他们常常“眉毛胡子一把抓”，不分轻重缓急。那么，想要改变拖延的现状，将生活归类，分清主次也是极为重要的。艾森豪威尔法则就是我们解决这个问题的一个很重要的方法。

艾森豪威尔法则，又称四象限法则，指处理事情应分主次，确定优先的标准是紧急性和必要性，据此可以将事情划分为必须做的事情、应该做的事情、尽力而为的事情、能够交付他人去做的事情和应该删除的事情五个类别。

我们日常会遭遇很多紧急事务，让我们手忙脚乱，认真分析后你会发现，这件事其实可做可不做。那么，到底什么是可做可不做呢？说到底，其实就是没有必要的。根据“奥卡姆剃刀”原则——如无必要，



勿增实体，这样的事情自然就可以从我们的行为目录中删除了。

艾森豪威尔法则告诉我们，做事前需要科学地安排，抓关键，牢牢把握住重要的事情，以此为行动方向，丝毫不得放松，然后再依照轻重缓急的次序逐层进行，一件件、一级级将所有的目标排列起来。只有条理明晰了，事情的成效才能凸显。任何事情都有本与末、轻与重的区别，千万不能做本末倒置、轻重颠倒的事情，而这正是很多拖延症患者之所以拖延的缘由。

### 清空“垃圾箱”

清空垃圾箱，不仅要清空你大脑中的“垃圾箱”，还要将那些拖拖拉拉的事情一并处理掉。

拖延症患者之所以会拖延，除了之前讲过的各种各样的理由外，还有一点，就是他们总是想得太多，常常从一件事跳到另一件，而他们自己却浑然不觉。他们总是心不在焉，很难动手去做某一件事。他们的脑子里被塞满了太多得东西，套用一句时髦的话来说，就是患上了“大脑肥胖症”。拖延症患者常常不知道自己在做些什么，他们经常无意识地发呆，哪怕是最喜爱的电影，也很难让他们一动不动地在屏幕前坐3个小时。他们常常手里做着一件事，心里又想着另一件事。结果很明显，到最后他们什么事情都难以做到最好。

譬如，我现在已经养成了习惯，只要开始写文档就会不由自主地打开音乐，偶尔还会跟着唱。我知道这样会影响我的工作进度，可是我觉得如果不放音乐，我的工作效率会更低。我经常都是一心二用或



者一心多用，做饭的时候想听广播，一边吃饭一边看美剧……我好像已经无法适应一心一意的做法了。

我的韦氏英文词典从买回来到现在已经有3个月了，买之前我很郑重地对自己发誓：我一定要在3个月内将这本词典看完一遍。可是到现在我唯一翻过的只有前几页。我曾经计划过，每天晚上看20页，这看起来并不是什么难事。可是，当我做完了其他杂事，拿起书来，看不到两页就犯困了。也许是有很多不认识的英文单词，于是我又拿了一本英汉词典放在旁边作参考。每天晚上，没等我有机会查英汉词典的时候，我的头就已经昏昏沉沉的了，刚开始我还能坚持着让自己再看几行英文。后来我发现，我不知道什么时候已经睡了过去，头猛地一垂，让我又惊醒过来。

我开始觉得这本词典有催眠的魔力了，可是当我真的扔开书躺下时，我又不那么困了，我在心底埋怨自己：“真是没毅力，才看了几页就困了，那些计划该怎么才能完成？”但是，要让我再爬起来接着看书似乎又是不可能的事，我就这样辗转反侧，在漆黑的夜里思虑沉沉。

我试着改变一下策略，在翻看词典的时候给自己放一些音乐。不敢放轻柔舒缓的，我害怕睡过去，我找了一些摇滚乐来，这种做法好像对我的睡眠有一定效果，我不那么容易犯困了。可是，另外的副作用也凸现出来，我无法将心思集中到词典上，我常会跟着音乐走神。等到我意识到自己在分神的时候，时间已经滑过了12点。好吧！还是老老实实关掉音乐、放下书本，躺下睡觉吧。

心理学家爱德华·哈洛威尔有一个很形象的比喻，他说过，一

心多用就像是打网球时用了3个球。你以为你能够面面俱到，以为自己的效率很高，可以同时做两件或者多件事情，实际上不过是你的意识在两个任务之间快速切换，而这每一次切换就会浪费一点儿时间和效率。

你看到一边骑车一边打电话的人，常常为他们担忧，生怕他们一个不小心撞了别人，或者自己撞到了电线杆上。其实，你同时做几件事也是同样的结果。

神经学家发现，我们的大脑其实是通过不同的通道处理不同的信息——语言通道、视觉通道、听觉通道等。每一种通道每次只能处理一定量的信息流。超过这个限度，大脑就会变得效率低下，极易出错。骑车打电话、开车打电话（哪怕是用无线耳机）都很危险。如果你在通话中获知了什么刺激的事情，你很容易受惊，瞬时失去判断能力。又好比对方在通话中向你描述某一种视觉场景，譬如他见到一个什么样的上司，你会顺着他的描述自动勾勒出图像，这种视觉信息会将你的视觉通道占满，从而妨碍你观察路面情况的能力。假如这时刚好有一辆车从拐弯处斜穿出来，会发生什么样的后果？光这样想想就足以让人吓出一身冷汗。

现代社会与过去相比，一个最大的区别就在于有了网络。网络给我们提供了无穷的乐趣，只要你能想到，几乎没有什么是网络不能做到的。有了网络，你会习惯性地开始多任务处理。你可能会一边查找分析报告的资料，却不小心点开了今日新闻，又或者习惯性地打开了维基百科，然后顺着这个搜索引擎你又打开了无数的网页。同时，你的MSN还在不停地跳动，有几个客户需要跟你沟通，有几个朋友想跟你聊一聊最近的电影……



这些东西都是一些随机的兴奋和刺激，它们会一次次启动大脑中的多巴胺分泌系统，刺激越多，思考越快，思考越快，自我感觉则越良好。根据调查显示，很多人每次上网平均要打开8个窗口，每隔25秒钟从一个链接跳到另一个链接。心理学家认为，人类的大脑一生仅能处理1730亿个字节的信息。所以，注意力不是可再生的无穷资源，它好比水和石油，一旦用光了，就无法再重造。选择如何使用这些注意力，不是一件微不足道的事情，它在很大程度上也选择了你的精神状态、工作效率和事业前景。

所以，想要摆脱拖延症、改变现状，你必须给自己的大脑“减肥”。很多有节食经历的人对此深有体会，控制大脑对新鲜刺激的渴望是可能的，但必须经过严格管理和自我控制。实际上，将全部精力都集中到某件事情上，能带来一种愉悦感。这种情形就好比在做俯卧撑一样，能帮助大脑“减肥”。

此外，冥想也是一种很不错的方法。冥想来源于古印度，本身就是为了让人抛弃多余的杂念，集中注意力的做法。此外，如果觉得自己效率低下，大脑昏昏沉沉，不妨小憩一会儿，5~10分钟就能让你的大脑得到休息，极大改善你的注意力状态。

如果你极容易被人打搅，那么就尽量人为地给自己建造一个“刺激庇护所”。你可以尽量避开嘈杂的人群，到安静的图书馆去自习。当你不得不置身于嘈杂的人群中时，你可以戴上一个耳塞，将自己与周围隔离开来。或者，你可以试着杜绝自己的依赖性源头，周末时关掉手机，也不再打开电脑，不出去逛街。你可以将自己关在屋子里，与自己的心灵对话。

## 目标操作实例

在前面的部分我们已经详细讨论了确立目标，合理规划人生必要性和实施方法。你觉得万事俱备，只欠东风了。你想等待更好的时机，等待天高日朗、心情愉悦的时候开始你的人生计划的第一步。还是不要等待了，从现在开始，我们做一个为期一周的实验，让你认真执行好了。当然，大方向不会变，但是你得从你树杈结构图中找出最细小的部分，每日必须完成事项以及一周完成事项，这就是你这周需要做的事情。

也许你在树杈结构上标注了太多需要切实做的事，你有些茫然，但是罗马非一日之功，在你没有足够的能力之前，还是从小做起。一周选定一个可以完成的目标，仔细观察自己这一周的行为，看看你什么时候取得了进步，什么时候又开始拖延了。将这一周看成自我监测与学习的实验时间。

你的树杈结构图上会有这个目标的详细操作步骤，也就是可以很快操作的小目标。记住，从最小的目标开始，逐步推进。

### 第一步 选定一个一周目标

今天周三，一直到下周三的这个时候，足足有一周的时间，你想在这段时间内做什么呢？你的人生计划有没有遭受挫折，你现在最应该做的是什么？选一个正好能在一周内完成的目标，让我们来试试看，最后会有什么样的结果。

记住，目标不要太多，一个就够了。在这个实验中，我们只需要一个目标，方便我们监督自己执行。你认为有一个新项目是值得开发的，你已经密切关注多时了。好，那你这周的目标就是做一个项目可行性



分析报告。

分解你的目标。将你的一周目标分解成一个个具体的小目标，即可以立刻进行的步骤。这个项目可行性分析报告看起来是一项工程浩大的活儿，但是前期的市场调查已经接近尾声。

#### 将目标分解如下：

##### 1. 市场调查

- A. 到超市、商场等地查看相关产品的销售情况。
- B. 与有合作关系的客户联系，咨询相关产品的销售渠道、每月销售量如何。
- C. 对潜在客户作随机采访，了解他们对类似产品的需求和设想。
- D. 写出想要开发产品的特性，咨询潜在客户，看是否有需要改进的地方。

##### 2. 整理材料

- A. 所有调查的材料按照目的、用途分门别类整理好。
- B. 做 Excel 表格，列出相关产品的销售渠道、月销量以及受众群等，写下相关结论。
- C. 另外列一个表，将新产品可能需要的特性、存在的优势等列出来。

##### 3. 撰写报告

- A. 写下撰写这份报告的目的、这份报告存在的必要性。
- B. 有关这个新产品开发的必要性和开发形式。
- C. 新产品的受众群分析。
- D. 新产品开发所需要的投入计算，包括人力、物力以及时间等成本花费。
- E. 新产品可能带来的收益。

- F. 新产品研发过程中可能遇到的问题。
- G. 新产品面世后有可能遭遇的竞争对手以及被追赶的可能性。
- H. 新产品更新换代的能力。总结市面上相关产品的热销何后续问题，尽量使新产品避免这些风险。
- I. 基于以上分析，总结这个新产品是值得开发的，并将所有的数据资料附在可行性分析报告之后。

4. 其他事务处理。千万别忘了，这一周内你的日常工作不能落下。

好了，现在你的目标分解已经完成了，可是你该从哪里开始呢？你要做的第一步非常简单，就是锁定一个商场，在那里查看相关产品的销售情况。

## 第二步 目标启动

你的一周计划和详细步骤已经非常清晰、明了。只要你按照步骤切实执行，你就可能在下周完成它。这个时候你的脑海中闪过什么样的念头？有一些拖延者会觉得松了一口气，说：“我如释重负，我终于头脑清晰了，知道这一周都要做些什么事，每天、每个时候该做什么事了，我非常愉悦。”但是有的人仍然会担心：“这个计划的确做得挺好的，但是我有些担心，要是我还是不能按时完成怎么办？”甚至有人说：“一想到要做这么多事情，我头就开始发晕，我觉得自己是不能胜任的，我想远远地躲开。”当你设想这次的实验时，你要仔细观察自己内心的反应。你接着又想到了什么，一些过去的什么记忆？是过去失败的经历，还是你曾经成功的高兴片段？

你要经常设想自己在实行目标中的状态和可能遭遇的情况，这些对你都会很有帮助。这样冷静地设想能够减轻你的焦虑和不安，帮助你果断地行动。

想象你就要迈出实现计划的第一步，你接下来要做些什么样的事，



这些都在脑子里过一遍。接着，你设想自己在不断朝着目标前进。如果这时你的悲观情绪发作，或者你预想到可能出现的障碍，你可以试着给自己找一个解决问题的办法。然后，你仿佛看到自己已经一步一步走完全程，完成了这个目标。

这种设想要在心情舒适愉悦、不受任何人干扰的状态下进行，这样的设想能够让你在行动之前就先作好心理准备，为你将来的行动打下坚实的基础。

### 1. 排除干扰，将机会最大化

虽然你的目标设想非常好，刚开始的步骤也在掌控之中，但是你做这件事的时间和环境也可能影响成功的概率。当然，市场调研肯定是处于喧嚣的状态中，也许会对你的分析判断造成一定影响。那么，你这时就抓主要矛盾，将精力完全放到搜集信息上去。

等到开始要整理资料、认真分析的时候，你就要注意不让自己受到干扰了。这项工作需要连续的时间和精力，周末是最好的机会。在这两天里，你应该杜绝一切来访，将自己锁在书房里，整理比对各种资料。

往常的周末都有朋友来家里拜访，大家一起看电影、聚餐，热热闹闹地过两天。但是这个周末肯定不行了，为了以防被打扰，你应该事先告知朋友，将手机关机，不接任何人的电话。在家也无法确保不会被打扰，也许有朋友来敲门呢？楼下的小姑娘要考钢琴六级，每天都在叮叮咚咚地弹着，周末是从早到晚就没有停的时候。你最好的做法就是带上资料和电脑，到附近的图书馆去整理。

图书馆里非常安静，不会有人来打扰，你可以从早到晚坐在那里分析。在这个环境里，排除了其他干扰，你更容易投入，做事情效率更高，因此你实现目标的可能性也就更大。

## 2. 严格遵守时间限制

只有给目标设限了，这个目标才能确保完成。对于拖延症患者来说，他们永远不缺目标，缺的是目标的时间限制。请记住，你无论做什么，都不要超过你计划的时间范围。也许你在公司写分析报告写得很累了，想到茶水间里休息一下。刚好有关系很近的同事也在茶水间，他想跟你探讨这一次的世界杯。这也正好是你的兴趣所在，你们俩就在茶水间旁若无人地聊开了，一直聊了半个多小时才回到自己的座位上。

事实上，你分配给自己的放松时间只有 5 分钟，现在闲聊了半个多小时，意味着你的计划被拖延了。你懊悔不迭，想花更多的时间来挽救。本来下班后就应该放松放松了，但是你因为闲聊荒废了半个小时的时间，一直觉得难受。下午的时间你都没被任何人打搅，报告写得很顺利。你想：“我下午做得很好，这种全心投入的工作热情我好久都没有了，我要乘胜追击，今天多做一点事儿。我下午闲聊了那么长时间，怎么都要补回来。”这个想法对你来说太有吸引力了，但是如果你在既定的 3 个小时内发挥得很好，在超出的时间范围内也表现良好，那么你就会认为自己下一次也会做得很好，能够在既定范围内再做 2 个小时。而实际上，这种对自我的过高估计只会将你拽进失望的深渊，让你下意识地想逃避工作。

## 第三步 跟进目标

目标已经确定，行动已经开始，你怎么才能在接下来的阶段中持续跟进，使自己最终顺利地完成目标呢？拖延症患者在事情的开始阶段可能都表现得很积极，但是之后他们很容易掉队，再也无法跟上，最终不得不懊恼地放弃努力，这是他们一贯的循环模式。每次目标开始的时候他们都怀着乐观积极的心态努力工作，但是当任务进展到某



一个阶段时，就有什么故障出现了，有一个阶段的目标没有完成，他们再也无法向前迈进一步。

怎样才能避免陷入这种怪圈呢？下面这些原则也许能够帮助你持续跟进你的目标而不轻易放弃。

### 1. 密切监视自己的各种借口

我们前面提到过拖延症发作的种种借口，只要你脑子一动，它们就会跑出来，让你不再为自己的拖延负疚。你应该牢记，借口的出现就意味着你正处于十字路口，你既可以选择拖延下去，也可以选择立即行动。拖延不再是你生活的主导。如果你认为“这件事我以后做就行了”，那么你最好及时转化这种借口，将它变成“我现在会为这件事花上 15 分钟的时间，我知道我能在 15 分钟内解决这件事”。

实际上，借口也是自己内心深处对目标的一种本能反应。当目标持续推进的时候，你是否处于混乱状态？你在害怕些什么？内心有什么被压抑的欲望？你感到很气愤吗？当你意识到自己开始为自己找借口时，你应该花几分钟的时间来审视一下自己的内心，冷静地分析自己现在都在想些什么，内心深处有什么感受。

### 2. 专心致志，一段时间内只专注一个步骤

我们确定了需要努力的目标，并且细分每一个步骤。我们认为事情就在掌控中，但实际上并不是这样的。也许有太多的诱惑使我们将注意力从手头的事情转移到其他地方了，也许总会有意想不到的事情蹦出来。是的，生活总不是一件事情完了再来另一件，往往是好多件交织在一起。

在这种时候，我们应该定下心来，抛弃无用的东西，全心投入到眼前的事情上来。使我们分心的事情太多了，其中大多数都是既

非必要也非紧迫的，我们完全可以抛弃掉，轻装上阵。如果你在一段时间内全身心投入于某一个步骤，你也不用分心在其他事务上，这样算下来，实际上是大大提高了你做事的效率，也缩短了你实现目标的时间。

### 3. 逐个解决问题

这个世界上永远不存在一帆风顺的事，如果真有这样的事，那么平静、光鲜的表象下也许就藏着惊涛骇浪。我们做任何事都有可能遇到问题，这一次的目标实现过程也不例外。也许一开始的时候进展都很顺利，但是现在遭遇挫折了。

你只有市场调研的一些表单，根本无从得知市面上相似产品的供货商和月销售记录等信息。你要打电话向之前合作的客户咨询，但是很不巧，那个客户已经辞职了，新来的人跟你不熟。那么这个信息就成了卡在这里的一个难题，你会觉得这件事有如泰山压顶，给你致命的打击，你再也不想继续这个项目了。

实际上，这不过是路途中众多障碍中的一个罢了。如果它无法被克服或者扫清，你可能就会停止前进，以往类似的例子太多了。对于任何障碍，不是它打败你，就是你打败它。如果你这么轻而易举地就被它打败了，那么你永远都不想再回到那个问题上并且设法解决它。你会觉得自己是一个无用的人，你更加讨厌自己，连这点儿困难都克服不了。然后，你就蜷缩在角落里，不想走出去面对。而实际上，一个障碍只是一个障碍罢了，它不是你愚蠢、无用的证明。

当你面对这个障碍无从下手、急得团团转时，最好的做法就是让自己休息一下。泡一壶茶，让自己的思绪平静下来，这样你可能会更加客观、理性地看待这个障碍。你花 15 分钟整理了一下自己的办公桌，将桌面擦得锃亮。当擦完桌子时，有一个想法“噌”地蹿



到你的脑海中。你一下子就想到了解决问题的方法。这太好了，这个问题不会再成为你前进的障碍了。你热情高涨，继续积极地投入到目标的执行过程中去。

#### 4. 坚持就是胜利

这个目标在一步步推进，期间所遭遇的困难和障碍也逐个被消灭掉。你有时候会疑惑自己正在做的事情，你下意识地思想溜号，手忍不住点开了常去的“游戏大厅”。你想着自己很久都没玩一次游戏了（其实，不过一周的时间罢了），反正目标看起来能够顺利完成，是不是应该在这段时间放松一下？

松紧适中、张弛有度，这是必须的。一张弓，如果绷得太紧，迟早会断掉。人也同样如此，一味地紧张只会降低工作的效率。我们按照既定的步骤进行，在取得阶段性胜利后，可以在限定时间内稍微地放松一下，换换脑子。

打游戏不是不可以，但考虑到你之前的斑斑劣迹，还是尽量避免这种沉溺性行为吧。你曾经有过废寝忘食打游戏的记录，你可以一连三天宅在家里打游戏，连煮面都懒得干。饿了就啃一口饼干，就一口矿泉水。这些事情你都忘记了吗？你还是想想别的轻松愉悦的放松方式吧。譬如，趁着天气好，到外面快走一番，既舒展了身体，也放松了心情。

#### 第四步 回顾过程

终于到了下一个周三，你的目标完成了。你对这一周的表现有什么感想？你是不是觉得这一周过得特别慢，又好像特别快？这一周里，每天的时间都排得满满的，你每天都做很多事，过得很充实，所以日子好像过得特别慢。但是，你随着既定的分解目标一步一步做下去，似乎很快就达成了预期的目标。这一周的时间因此又看起来过得特别



快，转瞬即逝。

拖延症患者不太喜欢回想过去做过的事情，因为他们大多数任务都没完成，他们下意识地抵制回忆。也有些人认为，过去的永远过去了，无法重来，所以回顾过去没有意义。但这实在是大错特错的观点，认真回顾过去是自我监测的一种重要形式。你只有正视自己的行为，才能从过去的经历中汲取经验，弥补不足。

### 1. 客观评价你的行为

大多数人都不太愿意回想实现目标的过程，这对他们来说有些难为情。不管这目标最终有没有实现，他们在整个过程中都会暴露出自己的某些缺点。虽然这些缺点他们心里清楚，可是根深蒂固，所以他们也把缺点当成了他们人生不可分割的一部分。现在要重新回顾那个过程，意味着要面对真正的自我，不管是优点还是不足。本来因为目标实现的喜悦随着自己对过程的审视而烟消云散。你也知道自己犯了许多错误，这个过程还暴露了许多甚至连自己都不想知道的缺点。

也许当你回顾整个过程的时候，你会发现，其实你不过是在哄骗自己罢了，你远未取得你想象中的成就，这个发现非常重要。

如果你没有完成目标，你可能听到“回顾总结”这几个字就暴跳如雷了。这样做只是为了奚落你，往你的伤口上撒盐，你这样认为。

实际上，你如何看待这个过程比你最后是否完成目标更重要。结果是你在过程中努力得来的。你应该试着从更深层面来理解自己的成功和失败，时刻警醒，让自己下一次再少一些拖延。

### 2. 分析自我的感受

一周的实验结束后，拖延症患者会表现出各种各样的反应：“我居然能做完这件事！我一直以为我始终无法完成的。”“我又失败了，



毫无意外，我一开始料到会使这个结果了。”“我实际做的事与我之前的目标相距太远了。”“我觉得非常高兴，因为我总算没有对自己失信，我做到了。但是，我做得不够好。我不知道如果能够重来，我是不是会做得更好一些。”

你回头去看看自己那一周的经历，你感受到了什么？你是因为自己再一次失败而身心俱疲，还是因为自己做得不够完美而感到遗憾？或者你终于学会了一步一步踏实地走向终点，这让你觉得无比兴奋？不论你内心深处是什么样的感受，你都要试着尽量客观、准确地观察它们。

### 3. 分析你面对困难的反应

之前无数次当面对困难时，你不自觉地选择了拖延或者逃避，你甚至都没意识到这已经成了你的本能反应。或者你为自己的拖延找了许多冠冕堂皇的借口，让自己看起来不那么愧疚。不论你在这个一周实验中表现如何，起码你应该学会意识到你什么时候在拖延。我们经常都会面对人生的岔路口，不知道选择哪一方才是正确的。有的时候，各种诱惑在眼前闪耀，我们虽然想抗拒，但是大脑不听使唤。很多时候，坚持还是放弃，都是我们生命旅程中重要的时段。在这种时刻作出选择会影响到我们后来的生活。

试着将这一周实验中的所有选择关头都写下来。也许在某一个时刻你踟蹰不前，不知道该前进还是退缩，后来你终于大步向前迈进了。你当时想到了什么，才会这么义无反顾地往前走？这一周里有什么事情是让你取得进步的？

北大教授孔庆东曾说过，他做的最没有效率的事就是整理书架。每一次，当他把书架上的书搬下来晾晒时，那些许久不曾见天日的书皮在他的摩挲下发出诱人的信号。于是，他常常是将一半的书搬出去，

还有一部分散落在地上，而他自己在搬到某些书的时候就不再行动了。

他手里捏着书，一屁股坐到地上，津津有味地看起来。

孔庆东的这个说法让李德觉得非常开心，“对，就是这样的状态。”他兴奋得喃喃自语。李德完全能够理解孔庆东的做法，因为他也是同样如此。每一次妻子说收拾屋子，他总是自告奋勇地去整理书架，结果就是将书散了一地，而自己像魔怔一般，捧着一本书躲在书架后头，沉浸进了书的世界。

这一次，他正在写一个重要的课题报告，实在写不下去了，想找相关书籍来参考，于是走到书架前，抽出了一本专业书。可是，旁边的《天龙八部》使出了魔力，呼喚着他拿下它，并坐在地上看起来。以往看武侠小说总会看个天昏地暗的，可是这一次刚看到“木婉清摘下面纱”，李德就有些忍不住了。他心里非常清楚，现在是最后的时刻，后天就要交报告了，再没有时间浪费。他一面看着小说，一面觉得愧疚。到最后，他觉得实在读不下去了，而段誉花痴公子的做派又让他受不了。于是他直起身，刚好看到院子里疯长的杂草将玫瑰花给团团围住。他决心先去整理院子，将这些杂草都拔掉。

大概两个小时后，院子里的杂草被清理干净了。李德虽然有些疲惫，但是觉得兴致高昂，浑身上下迸发出蓬勃生机。他走进屋，在书桌前坐下来，开始奋笔疾书。接下来的两个小时里，他头都没抬。很快李德就写完了这份课题报告，他觉得心里甜滋滋的，有一种成就感罩在他头上。

在面对困难时，李德通过适当地转移注意力，调整状态使自己恢复了工作的高效状态。这是令人高兴的事。但也有许多让人懊恼的事情。你也许会想起自己在某个紧要关口，你不知道如何应对，于是转而去做了些跟目标完全无关的事情。当时是怎样一种状况？你为什么会



觉得无法进行下去？当你做了跟目标无关的事情时，你心里又是什么感受？认真分析当时的情况、你的心理感受，你会找到你这样做的深层原因。只有弄清楚了行为的深层原因，你才能够对症下药，合理地解决问题。

#### 4. 你有了什么收获

仔细回忆这一周以来发生的所有事情，从最初的确定目标开始，你怎样将目标具体化？从量化目标到启动目标，到跟进目标，你从这个过程中学到了什么事情？什么地方是你觉得不足的，希望下次改进的？就像李德那样，他终于意识到，当才思枯竭的时候，换种心情，到院子里除草也是一种不错的选择。他这样做使自己的行动变得高效，也给自己增加了许多成功的机会。

牢记你的一周实验，不管你是否顺利地完成了这个目标。相信你在这一周里对自己会有一些新的认识。你有了什么样的新发现？千万不要小看这一周试验的重要性，不论你是怎样度过这段时间的。

## 第十一章 学会管理时间

你热爱生命吗？那么，请别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。

——富兰克林

常常会听到一些人抱怨说：“唉，这日子真难打发，我不知道今天该做些什么好。”他们总是抱怨时间太难消磨，同时也抱怨自己的事情无法完成，日复一日地拖延，拖延手边的工作。你去看他们的任务表，会发现他们还有许多任务急需完成，可是他们又不知道该如何入手，只好不停地消磨时光。对这种人来说，最重要的就是要增强时间观念，通过对时间的科学管理来提高自己的效率，避免拖延。

时间管理就是指通过用节省时间的观念以及各种管理工具来提高效率。时间管理是一个大的概念，包括分析时间的各项支配，设置各项事宜的先后秩序，通过规划和安排日常程序来将注意力集中在那些目前最重要的任务上来。时间管理得当才能给工作效率提供一定的保障。

时间管理是我们每个人都需要重视并实行的。时间管理得当，可以避免很多损失，尤其是许多危机的发生。拖延的吸引力非常强大，可以将人卷入无法摆脱的困境，并最终吞噬掉。



汤姆经常陷入各种各样的麻烦中，这让他烦不胜烦。他知道大多数时候这些恶果都是自己拖延造成的，但是每次事情过去后，他还是老样子。

昨天汤姆终于完成了一个大任务（其实，在他的计划表中，这个任务本应该提前一周完成的。）他非常高兴，与部门同事一起聚餐。饭局结束后，汤姆拿出信用卡结账，让他觉得丢脸的是，服务员竟然将他的信用卡退回来了，并且说信用卡已经被冻结了。汤姆这才想起，这个月他又忘了及时还款，银行刚刚将他的信用卡账户冻结了。

用现金结账后，汤姆来到外面停车场，准备开车回家。他惊讶地发现，停在外面的车不见了！难道是有人偷车，汤姆很快就打电话报警，警察来勘察了半天，最后终于弄明白事情的原委。汤姆欠下了一大堆停车费没有交，并且在收到催缴通知后一个月还没去缴纳费用，于是他的车子就被拖车拖走了。

汤姆非常郁闷，站在晚风中，手里捏着一小把零钱。这点儿钱根本就不够他打车回家的，他该怎么办？正巧同事中还有人没走，汤姆只好硬着头皮走上前去，找人借了一点儿钱打车回家。

那天的经历让汤姆毕生难忘，所谓“屋漏偏逢连夜雨”大概就是这样的情况。但是，这样的情况完全是他自己一手造成的，怨不得别人。一切都源于他的拖延。

对于拖延症患者来说，想要能够一直积极地行动，就一定要合理利用自己的时间，将每一分、每一秒都用到实处。合理利用时间有以下几种方法。

### 1. 设立明确的年度目标

设立目标是每个人都必须做的事，不管是大目标还是小目标，我

们都应该积极实行。而年度目标是一个不错的选择，我们可以写下一年的目标，按重要性程度将它们依次排列，然后依照这些目标制订严格、详细的计划，并且按照计划进行。

## 2. 学会列清单

列清单是必须做的事，将一个时间段内需要做的事情都列出来，拉一张总清单，这样做你就能随时明确自己手上有些什么任务，然后方便在清单的基础上进行目标切割。

目标切割其实就是化整为零，分拆长远目标的同样做法。将年度目标切割成季度目标，列出每一季度需要做哪些事情，然后再将季度目标切割成月度目标，并在每月的月初重新排列一遍，遇到什么突发事件就可以及时调整、更改目标。然后，在每一个周末将下周需要做的事情列出来，具体到每一天就是在晚上临睡前将第二天要做的事情罗列出来。

## 3. 做好“时间日志”

“时间日志”是必不可少的，你做每一件事花了多少时间都要详细地记录下来。从早上睁开眼睛开始，你起床花了几分钟，铺床叠被花了多久，刷牙、洗澡、穿衣打扮都花了多少时间，上下班的路程花了你多长时间。你将每天花在这些事情上的时间一一记录下来，你会发现什么事情是必须做的，而什么事情其实是在浪费时间。只有找到了浪费时间的根源，你才能改变自己浪费时间的恶习。

## 4. 制订积极有效的计划

实际上，这世间的很多事情都是可以克服的，我们面对的大多数难题都是由未经认真思虑的行动引起的。在制订有效的计划时合理地花费1小时，那么在实施计划的过程中可能就会节省3~4小时，并取得同样或者更好的结果。如果你只是随性而动，完全不认真做计划，



或者不严格按照计划进行，那么实际上你就在酝酿着失败了。

### 5. 遵循 20:80 的定律

用 80% 的时间来处理 20% 最重要的事情。当然，生活不是我们完全规划好的，总会有一些突发时间或者状况，有亟待我们解决的问题。如果你发现你的时间全部陷在这种突发状况中，那就说明你的时间管理并不合理。你要弄清楚，对你而言什么才是最重要的事情。一般人都会将紧急但是并不重要的事情放在第一位，而成功者往往是将时间花在做最重要的事情上，哪怕那些事情看起来并非那么紧急。其实，没有什么比立马做最重要的事情更要紧的了，这才是我们最紧急的事情。

### 6. 安排“不受干扰”的时间

很多人会发现自己的工作效率不高，注意力被各种各样的事情分散了。譬如，刚坐下来准备写一份报告的时候，就有同事过来聊天，一会儿还有一个重要的会议要主持。你心神不定，各种事情交织在一起，你一会儿做做这个，一会儿做做那个，总也不定心。但是，如果你每天能够有 1 个小时完全不受打扰地做一些最重要的事情，这 1 个小时所做的事可能超过你 1 天甚至 3 天的工作。我们需要学会在各种繁忙中静下心来，不受干扰地高效做事。

### 7. 确立个人的价值观

如果价值观不够明确，就无法清楚地知晓什么才是最重要的，也就无法合理地分配时间。这世间的事情有太多太多，你无法去做每一件事，但是对你来说最重要的事你是绝对有时间去做的。

### 8. 严格遵守规定期限

巴金森曾说过：“你有多少时间完成工作，工作就会自动变成需要那么多的时间。”如果你觉得自己用一整天的时间来做某件事，你会下意识地花上一整天的时间来做它，虽然在这一天里你可能会不时

地放松，听听音乐、散散步什么的。但是，如果这项工作还有1小时就必须完成了，你也许能够做到在1小时内就将它做完。你会全身心投入，不再考虑休息、放松的问题。

### 9. 学会放权

这个世界上对你来说最重要的事情只有那么多，生活中很多事情都不用亲力亲为，你只需要找到合适的替代的人。你可以将所有能够授权的工作都列出来，找合适的人来帮你完成。这样你就能集中时间和精力在最重要的事情上了。

### 10. 一鼓作气做完同一类事情

“熟能生巧”是永恒的真理，任何事情做熟悉了，效率一定会相应提高。所以，你最好在同一段时间内做同一类事情，借此提高你的效率。如果你在搜集某个项目的相关资料，那么最好一气儿将所有能搜集到的资料都做完；如果你在完成英语作业，那么最好是将作业做完了再去休息。切不可三心二意，本来1小时就能做完的工作，你非要拖上一整天，中间跟同事闲聊，出去抽根烟什么的，这样工作容易出错，你的效率低自不必说了。

### 瑞士奶酪法

“瑞士奶酪法”是一种很好的时间管理方法，能够将许多零碎的时间都有效整合起来。它来源于阿兰·卡凯因的《如何掌控你的时间与生活》这本书。瑞士奶酪是一种上面布满小孔的白色奶酪。“瑞士奶酪法”，顾名思义，就在一个大的任务中使用“见缝插针”的方法，有效利用零碎时间，而不是坐等大块的时间段出现。这个方法对大多数人来说都极其有效，因为生活总不是一件事完了才开始另一件



事，往往许多事情交织在一起，很少会有大块的时间供我们单独完成某一件事。这个方法对我们启动一个项目或者在项目启动后保持连续性都有极大的用处。

“瑞士奶酪法”非常看重时间的价值，无论这段时间看起来多么短暂。也许你的目标需要 30 个小时才能完成，但是这并不意味着只有当你有了 30 个小时的整块时间时才能进行相关事务。只要有时间，哪怕是 5 分钟、10 分钟，你也可以用来完成许多相关的重要步骤。如果你觉得这样做非常困难，不知道如何下手，建议你可以花上 1 分钟的时间来做一个时间分配表。但是，如果你是下意识地回避你的办公室，你知道里头有大堆的工作等着你去做，那么，既然工作是无法推卸的，你不如索性进去站 15 分钟，调整呼吸，直到适应这个环境为止。假如你打算收拾屋子，却对着楼上楼下的杂物头痛不已，你不如先花上几分钟的时间把你的床铺整理洁净。你一直躲在楼外是不会有田螺姑娘来帮你收拾的，不管做什么事，这都比单纯的回避行为有效得多。

善于利用零碎时间的人更容易取得成功，更容易掌握更多知识，不会成天苦恼找不到学习的时间。彼得就是一个典型的例子。

彼得在一个 IT 公司就职，熟悉他的人都对他的业务水平和敬业水平称赞不已。但是公司里很少有人知道，彼得其实并非计算机系的学生，他当初学的是无机化学。由于厌倦了无休止的实验和枯燥无味的数据，彼得想学学自己喜欢的电脑相关行业。可彼得是个穷学生，课余时间还要勤工俭学，不可能将所有时间花在电脑上。但是彼得懂得利用时间，每天坐车的时候他都会掏出计算机相关的书籍来看，走路的时候，在脑子里不停地推演 C++ 语言，搭建空中的电脑网络……当同学们忙着在网上聊天、看电影的时候，他把自己的电脑拆了装、

装了拆，弄明白它的工作原理。只要一有时间他就全身心地投入到电脑钻研中。

这样的努力很快便有了回报，大学毕业后，彼得顺利地进入一家知名 IT 公司，并且很快成为备受领导重视的员工。彼得住的地方距离公司有两个小时的车程，每天上下班的时候，彼得都会利用这段时间学一些东西，从不让时间白白溜走。

上周公司来了几个德国工程师洽谈业务，但是请来的翻译生病了，老总跟那几个德国工程师面面相觑，双方比画半天都不知道对方要说什么。彼得得知这个消息，毫不犹豫地走到德国工程师面前，充当了翻译。因为彼得德语说得流利，又熟悉相关知识，这一次的洽谈非常成功。德国工程师满意而归，公司里得所有人都对彼得刮目相看。老总拍着彼得的肩连声赞叹，并且当场宣布给他加薪。一旁的同事们都艳羡不已，纷纷向彼得取经。彼得说：“我也没别的，不过是觉得时间浪费了很可惜，知道公司跟德国有业务往来，所以学了德语。每天上下班都有两个小时的坐车时间，足够我学很多东西了。”

189

彼得的做法就是“瑞士奶酪法”的生动再现。你也许在烦恼没有整块的时间来规划下周的事情，可是你有没有意识到，就在你烦恼的时候，时间便匆匆地溜走了。瑞士奶酪法是一个非常有效的方法，对于拖延症患者来说极其有用。

很多拖延症患者都在抱怨没有足够的时间来做他们想做的事。因为他们一直在等待大块的空闲时间出现，但是这样的情况微乎其微。而多出来的 10 分钟、半小时这样的零碎时间就非常容易找到了。充分利用这些零散时间，坚持一段时间，你会觉得很多事情都在不知不觉中解决了，你也就少了很多抱怨。



另外，如果你能充分利用一小段的时间，那你也无形中受到了时间上的约束。为自己设定时间限制对拖延症患者来说是很好的练习，能够帮助你一点一滴地完成那些永远需要等待合适时机才会去做的事情。你也许会幻想一旦自己有足够的时间，自己就能集中精力去完成某件事，但是当这样的时间段出现时，你也许疲惫不堪，根本无法再做这件事。

有的事情非常棘手，并且令人厌烦，也许你无法忍受一连几小时花在这件事情上。但是若你有效地利用零散时间，用零碎的10分钟、15分钟去做这件事。你将这件事一点点往前推进的时候，也会意识到这件事很快就会结束，它不是永无止尽地折磨你，那么你对它的态度可能也会有所改观，当你会在心底感到一丝满足。这种满足感实际上就是你因完成部分任务而得到的一种奖赏。这种良好的感觉能够促使你的大脑释放出相关的化学物质，从而有助于你的身心协调。所以，为了再现这样的感觉，你就会希望再现这样的经验。

拖延症患者有个很大的毛病，就是会用工作来惩罚自己。也许你昨天一整天都忙着打游戏、看电影，该做的事情一点儿都没做。为了及时完成任务，你可能会将自己关一个周末，并且认定只有任务完成，你才能得到放松。实际上，这种做法只是将你的脚步拴在了办公桌旁，你一想到周围的人都在放风筝或者到郊外骑车，你就觉得如芒刺背一般难受。你一想到这个事实就觉得难受，就想下意识地逃避工作，你会以没心情为由在网上闲逛或者找其他消磨时间的事情来做。

这种利用零碎时间的做法会大大提高我们的工作效率。相对于一直等待很难出现的大块时间来说，瑞士奶酪法是我们实现自己目标的更积极、有效的方法。以下就是一个拖延症患者的告白。

我小时候就表现出了极强的美术天赋，当小孩们在打水仗、躲猫猫的时候，我已经对着一幅国画发呆了。虽然没有人告诉我那幅画画了什么，我还是为那幅画所传达的情绪所感染。就当我牵着绳子到山坡上放牛的时候，我都会对着天边的火烧云傻傻地发愣，直到牛吃遍了这一片的草，凑到近前来哞哞叫。

画画既费钱又没什么出路，画画的人都是下九流。“万般皆下品，唯有读书高。”我父亲这样教导我，说既然供我读高中了，那我就应该戒掉画画的瘾，专心学习。我也知道以我们家的财力想要以画画为生是不可能的，那都是有钱人家的孩子才能做的事。

于是，我安安分分地进了大学，大学毕业后找了工作，再也没拿起过画笔。我要为生活而奔波，每月几千块的工资要支付房租和各种必要的开支，日子过得捉襟见肘，我要想办法挣钱，画画已经不在我的考虑范围之内了。

可是，我经常会在夜里梦见我拿起了画笔，在墙上任意涂抹。在那一刻，我心中充满了喜悦和幸福。当我醒来时，我是那么的失落，好一阵无法抬头，我想去学画画。可是，我很快发现自己根本就没那么多时间，学画画的人都有大把的时间可以挥霍，春天的时候可以去郊外写生，我只能在办公室里埋头加班。周末的时候，如果不加班，我就想在床上躺着，好好歇一歇，躺在床上听音乐是一种极好的放松方式。

工作了这么多年，我似乎还是一事无成，没有得到理想的职位，薪水就更不理想了。没有买到房子，以我的工资水平，想要买房子是不可能的事情。有时候看到楼里的老爷爷老奶奶们拎着画夹出去写生，我无比羡慕。我想，等我退休了，我也能跟他们一样，重新拿起画笔吧。



这是拖延症患者常见的状态，想要学画画，想要学音乐，想要练习网球……可是这些念头在他们脑海萦绕了好几年甚至十几年，依然还只是念头而已，看起来似乎没有实现的那一天。他们总在期盼大块的时间出现，到那一天，他们就能全身心地投入到自己心心念念的事情中去。这样的机会实在是微乎其微，生活中永远有意外发生，你能保证这样渺茫的机会出现时，你已经准备好了吗？

192

### 给自己一个缓冲

任何事情都可能出现意外，我们不可能事先做到万无一失，我们必须对事情有充分的认识。很多人对此不以为然，他们认为只要他们下定决心去做某事，他们就不会面对意外。这个想法实在太天真了。

你仔细回想一下，可能会有许多类似的画面在你眼前闪现。你本来掐算好了时间，觉得即便是拖延到那时，你也能全盘掌控，没料到总会出现一些意料不到的事情，让你手忙脚乱。

你跟客户约好了 10 点见面，现在已经 8 点了，你还在床上躺着。你觉得目的地距离你家不过 40 分钟的车程，你还来得及再睡一会儿。8 点 30 分，你从床上爬起来了，你洗漱完毕，吃完早饭，已经 9 点了。

“不要紧，时间还很充裕。”你这样对自己说。你开始整理自己需要用的文件，其实本来应该昨晚做完的，但是昨天太困了。整理完所需文件，你发现时间已经过去了 10 分钟。你接着开始整理公文包，对着镜子整理了一下自己的仪容，准备换鞋出门。出门的时候，你发现了一个问题——钥匙不见了。

昨晚和平常一样，开门后钥匙就扔一边了。但是，为什么今天钥

匙不在桌角呢？你有点儿烦躁，将桌子翻了一遍，没看到钥匙。你又躬下身子，在客厅里仔仔细细地搜索了一遍，还是没有。钥匙到底在哪里呢？翻遍了昨天穿的衣服口袋，还是没有。

眼看着时间一分一秒地滑过，你火急火燎。猛然间想起，考虑到今天要见客户，你昨晚特意将钥匙串放到了公文包的夹层里。你急匆匆地锁上门，向车站奔去。这时已经是9点18分了。

你等了又等，发现自己要坐的车还是没有来，而时间又溜走了10分钟。你有些肉痛地招了一辆的士，心想：打车只要20分钟，我肯定不会迟到的。等坐上车以后，你就开始绝望了，前面刚出了一起交通事故，不知道要堵到什么时候。

这一次足足到10点15分你才赶到了指定地点，客户黑着一张脸，不愿意答理你。同在职场奔波的人，谁有那么多时间去等另一个人啊？尽管你拼命赔笑脸，但是这未能将你的颓势挽回半分。客户对你的诚信表示质疑，他也许已经在考虑如何逐步撤销与你们公司的合作。

你回头想想自己的做法，如果你早出门20分钟，也许事情就是另外一个样子了。如果9点就出门，即便是堵车，你也可以及时赶到。如果你不再睡那半个小时，你肯定已经签下了这份合同。

你只是考虑到了最顺利的情况，根本没想到如果出现什么意外会怎样。但是，很多事情对你来说都是不可控的，你必须作好足够的准备。40分钟的车程，你起码得预留出1个小时的时间，给自己一个缓冲，来应对可能发生的事故。

这个世界都有自己独特的法则，不会因为谁的意志而转移。你所能控制的，不过是你自己而已，对于那些你无法控制的事情，你必须作好准备，以防意外事件将你的计划全盘打乱。



分公司的同事们这周要来总公司培训，学习某个新产品的性能和注意事项。杰米作为研发部的核心成员，被主管指定担任明天的培训员。因为这个新产品是公司未来的龙头产业，所以大家对它寄予厚望。杰米作为培训员，自然应该作好充分的准备，给分公司的同事们进行全面细致的解说。

杰米先到会议室调适了一下投影仪，发现没问题，于是放心大胆地回到自己的座位，准备后天的培训了。杰米本来就是这个产品的研发人员，对这个产品再熟悉不过了，所以他也没过多地投入精力，花了两个小时的时间做了一个简单的PPT就算交差了。这几天里，他再也没关注过这个培训的事情。

到了培训那天的早晨，杰米准时来到了会场，拿出自己准备的文件，调试好投影仪，准备把PPT文件放上去。可是他调试了很久，投影仪都没有任何反应，难道是投影仪坏了？杰米有点儿头大了，望着下面殷殷期盼的同事们，他不知道该如何是好。

后来杰米又找了公司的相关技术人员过来，他们倒腾了半天，得出的结论是投影仪坏了。杰米不知道这个培训该怎么收场，他事先的准备不够充分，不知道投影仪怎么会在这个节骨眼上坏了。主管过来了，非常气愤地训斥了他一通，但是这于事无补。另一个会议室的投影仪早就被其他部门用了，一直到明天才会空出来。

鉴于这个突发状况，新产品培训不得不改到第二天进行，但是延期一天，公司就有损失。杰米知道自己给公司带来了损失，所以当被扣掉当月的奖金时他什么牢骚也没发。

事后主管训斥了杰米，说出了这样的话：“本来是给个机会让你好好表现的，没想到你居然准备不充分，捅了这么大的娄子出来。”杰米这才恍然意识到，本来这是自己升职加薪的大好机会，结果却被

自己弄砸了。

这个世界上的事情不会完全按照既定轨道运行，偏离常规的事情时有发生，不管你是应对充分，还是处于紧急状态，事情脱轨的概率一如既往，你所能控制的范围极其有限。如果你准备好要在考前突击一周，可是那一周你刚好患上了流感，无法有效学习，那么你的考试是不是就会泡汤了？

可是，如果你知道任何事情都可能存在意外情况，你为此作了一些准备，并给自己预留足够的时间来应付这些意外，那么你就会处于有利地势。当意外情况发生时，你会及时应对，而不是被困其中，无法脱身，只是一味埋怨自己的运气不好，或者只是消极责备自己未能充分准备。

### 学会享受属于自己的休闲时光

我一直在拖延，拖着不想干活儿，拖着去洗碗，拖着去收拾屋子。我本来饥肠辘辘，可是我坐在电脑前打游戏，几个小时不想动弹。我饿得发慌，头也涨得发昏，因为没上厕所，我觉得我的膀胱已经胀得满满的了。

我一连几个小时坐在书桌前，电脑也不敢开，怕我自己分心。手边是几本参考书，中间摆着一沓稿纸，一片空白，还未写上一个字。我为自己感到羞愧，我不敢出去吃饭，随便在屋里找了点儿面包和牛奶充饥。可是时间已经过去了一个上午，我还是没有任何进展。当室友们郊游回来时，我再也忍不住了，冲着兴高采烈的他们发了一通火，但是这对我的课题没有任何帮助。



以上都是拖延症患者无法有效工作的例证。他们既无法有效地工作，也无法有效地娱乐。因为他们哪怕是在放松娱乐的时候也非常清楚自己是在借以逃避应该做的工作。即便是他们没有娱乐，把自己牢牢地禁锢在书桌前，可是仍然没有成效。不管怎样，他们都没法真正做到开心。

与其这样，还不如放下执念，开开心心地放松一下。这样，起码你疲劳的神经能够稍微缓和一下，也许这样就能激发你的灵感呢。人不是机器，需要张弛有度，一味绷着神经很容易让人因无法承受而崩溃。适当的放松与休息是每个人都必须做的，哪怕他觉得自己是多么堕落，多么的最大恶极。

如果你不让自己放松，那么你就会发现自己无精打采，没有活力与冲劲。更有可能的是，哪怕是你不主动放松，你也会发现自己正通过拖延的方式来偷得休闲的时光。这是一种极其可怕、可悲的恶性循环。

当你无法高效地完成作业的时候，你会强迫自己通过延长时间来完成既定的任务。但是，当你延长时间的时候，你会觉得这对自己不公平，于是再次拖延，环顾左右而不去做应该做的事。这样下去，任务便不能完成。你便更加愧疚，为自己的行为感到羞耻，鉴于此，你会再一次否定自己，并对自己更严苛。而你内心深处又会蹦出一个声音说：“这对你不公平。”你又在这个声音的召唤下开始消极地消磨既定的时光。

有一句老话说得好：“做任何事都不能三心二意。”即便是玩的时候也一样。玩的时候就开开心心地玩，不要总想着还有什么事情需要去做；该干活儿的时候就全身心地投入，不要想着溜号，想着要去玩耍。否则，不管是玩乐还是做事都无法投入，也就无法从

中获得享受。

### 找到你的高效点

人虽然是社会性动物，但也是个体性动物，存在着个体差异。虽然太阳东升西落，但是每个人的生物钟却大相径庭。有的人早睡早起，晚上9点睡觉，早上5点就爬起来锻炼身体；有的人属于夜猫子型，到夜里两三点了还在游荡，不想休息，到中午12点才从床上爬起来。

虽然我们一直被告诫应当遵循自然的作息，早睡早起，这样才会身体好，但是我们每个人的生物钟都存在差异。也许你就是个典型的夜猫子，到下午了才睡醒，越到晚上人越精神。如果是这样，你就没办法强迫自己在第二天早上5点起床，跟别人一样精神抖擞地干活儿。你的生物钟已经形成，调整起来需要一段时间。所以，最好的做法是弄清自己在什么时间段工作效率最高，将最重要的任务集中到那一段时间去做。如果无法纠正自己晚睡的习惯，起码要做到规律作息，这样不仅能让你的身体得到休息，也给你的时间管理带来便利。

说到规律作息，没有人能比得过康德。这位哲学大师的一生就像是精准的发条钟，永远按照既定的规律进行。

4: 45 仆人浪泊叫醒康德。康德命令：无论他怎么赖床，浪泊都必须想方设法把他拖起来。

5: 00 喝两杯茶，抽一斗烟，备课。康大师严格规定自己每天只抽一斗烟，终生不变，但年纪越大，烟斗也越大。

7: 00-9: 00 上课。

9: 00-12: 45 写作。康德的“三大批判”都完成于这个时间段。



- 12: 45 待客。给那些迟到的客人一点儿“颜色”看看。
- 13: 00-16: 00 与那些自己点名邀请的友人共进午餐，也是康大师大发议论的享受时光。
- 16: 00-17: 00 独自散步。定时定点，广大柯城居民一看见康大师就对表。有一次康大师看卢梭的《爱弥儿》走火入魔，忘了出门散步，广大市民一片混乱，一致认为教堂敲错了钟。（康德的作息已经到了比瑞士手表更精准的地步了！）
- 17: 00-22: 00 看书。要求：书房温度恒定 15 摄氏度。
- 22: 00-4: 45 睡觉。有消息说，只要一到 22 点，康大师立马上床睡觉，而且是一沾枕头就进入梦乡。

### 时间管理小贴士

时间管理是一件非常庞杂的事情，时间一分一秒地在流逝，不管是睡觉、干活还是休息，时间一刻不停地溜走。想要实现自己的梦想，我们必须得好好管理自己的时间，以下就是时间管理的几条基本原则。

1. 平等分配。时间是一种公共的资源，被相等地分配给所有人，不论聪明人还是傻子，都拥有同等的时间。虽然每个人都沒有足够的时间来做完一切他们想做的事情，但是每个人又都都有自己全部的时间。
2. 时间应该用在需要用的地方。这是很多人的错误感觉，他们往往手头做着一件事，而心里想着另一件，他们总是认为自己正做的事情不是想做的，而是不得不做的，这让他们非常没有成就感。
3. 经常分析时间安排。如果想要有效地管理时间，必须长期坚持

分析自己的时间管理，每日的活动记录至少持续1周，如果注意力不够集中，那就每30分钟记录一下自己的时间的用处。这样有助于高效地管理时间。

4. 对未来作清楚的预计。事先准备好的活动一般说来要比事后补救的活动有效许多。小洞不补，大洞吃苦。避免发生意外的最好办法就是预料那些可能发生的意外事件，并为此制订应急措施。有备无患是前人的实践经验，永远有效。

5. 认真制订计划。认真仔细的准备是事情做好的前提条件，只有制订了可靠有效的计划，在实际过程中我们才能得到更好的结果。

6. 制订每日计划。每个人都应该在早晨睁开眼就明了自己今天要做些什么，从一开始就规划好一天的活动，这样才能更有效地利用一天的时间。这个每日计划最好在前一天晚上就制订出来，一定要符合近期的目标和长期活动。

7. 相信目标的可靠性，而不是单纯依靠所谓的机会。机会之所以是机会，就说明它不会永远奏效，真正可靠的还是正确的目标。

8. 遵循优先秩序。应该按照优先秩序对各项任务进行时间预算和分配。优先秩序的具体含义我们在前面已经详述过，我们应严格地依照这个原则来行动。

9. 最后期限。给自己规定最后时限并严格约束自己，如能持之以恒就可以帮助我们克服优柔寡断、犹豫不决和拖延的弊病。

10. 集中注意力。只有集中注意力，我们才能更高效地行动。实践证明，在人们有组织的努力中，少数关键性的努力（约为20%）通常能够产生绝大多数结果（约为80%）。这条原则也称为帕莱托原则，即“二八定律”。有效的管理人员总是把他们的努力集中在能够产生重大结果的那些“关键性的少数活动上”。



11. 严格区分效能与效率。效能，科学的解释是为达到系统目标的程度，或系统期望达到一组具体任务要求的程度。通俗来说，就是指办事的效率和工作的能力，是正确地做正确的事情。一个人哪怕效率再高，但如果他一开始就选错了方向，或者在错误的时间执行了自己的任务，或者进行着无目的的行动，他的行为最终都将导致无效的结果。所以，我们要不时地回头检视自己的行动，确保我们在正确的方向做着正确的事情。

## 第十二章 克服拖延症是一场持久战

当我在想如何克服拖延症的时候，我的意识又不自觉地溜号了，它逃得这么迅速，我几乎抓不住它。改变是一件极度困难的事，我们一直在力图改变，但是不知不觉又走回老路，原有的思维和行为模式牢牢地控制着我们，几乎无法摆脱。对于身为拖延症患者的我们来说，想要改变更是一件难上加难的事。也许在朋友的监督下，今天顺利地完成了任务，躺在床上高兴了一阵子，可是到了明天，一切又故态重萌了。

拖延就如同减肥，总是被提及，却总是不见成效，以至于很多人对它深恶痛绝，却又恐惧地发现，它始终如影随形。对待拖延，我们应该有足够的心理准备，这不是一天两天就能改变的事情，我们不能期盼情势一下子就有了天翻地覆的变化。我们应该学会将克服拖延变成生命的一部分，不论什么事情，都要尽快去做，不拖延。

亚里士多德曾说：“人的行为总是一再重复，因此卓越不是单一的举动，而是习惯。”习惯对我们的生活有极大的影响，因为它是持久、连续的。习惯在不知不觉中长年累月影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。当拖延变成了我们的习惯，我们就相当于在慢性自杀，我们试图将一切该做的事拖延，但是时间却不停地流逝。也许在我们等着合适的时机去做事时，死神已经来召唤我们了。



## 正确对待压力

人一进入社会，上帝便赠与人类两份礼物——一份是生活，一份是压力。

现代社会发展日新月异，稍不留神就会被时代远远地抛在后面，因此我们不得不一路小跑，尽量让自己不掉队。从小学时，我们就开始了激烈的竞争。跟同学比学业、比记忆、比体能，文化成绩、钢琴演奏、五项全能……这些都是我们生存的必需品。我们一路苦拼过来，披荆斩棘进入了大学，以为从此可以高枕无忧了。但是，毕业后不包分配，找不到工作的毕业生比比皆是。即便是进入了职场我们也得一路拼搏，个人工作能力、职场潜规则、职场生存守则一样都不能马虎。在职场要努力，生活中也不能马虎，女孩子们得选对老公，男孩子们得想办法挣钱买房，不论做什么都不能掉以轻心。

这样看来，活着真不容易。想想，还是不用努力好了，反正结果没什么两样，到最后都是要死的。《射雕英雄传》里头的郭靖劝铁木真不要进攻宋朝的时候说：“大汗，你现在这么拼命有什么用呢？等到最后死了，你还是只能占一口棺材，你能占多大地方呢？”话虽难听，却是实话。既然都是要死的，何必努力呢？还不如混一天算一天好了。所以该做的事情一拖再拖，拖到不能拖的时候索性放弃。既然大富翁跟乞丐都能坐在沙滩上晒太阳，何必努力呢？但是正常人又有谁愿意去做晒太阳的乞丐，大家都想努力成为富翁，舒舒服坦地晒太阳。可是，他们的现状距离那样的成功又太遥远，所以他们始终处于矛盾状态中。

很多拖延症患者就处于这样复杂的状态中，一方面，他们觉得自

己应该努力拼搏、出人头地；另一方面，因为长期努力得不到回报，于是自暴自弃、自轻自贱。他们内心的压力远比其他人大得多，他们时刻经受折磨，却不愿意沉下心来处理掉手头延误的事情。减轻压力，起码让拖延症患者甩掉了一个大包袱，下面让我们试着尝试几种常见的减压方法。

## 试着改变

### 1. 一次只做一件事

一次专注于一件事，不管做什么事情，都将它做好，然后再开始下一步。将事情做好会带来一种满足感，振奋我们的精神，帮助我们接下来做得更好，这样是一种良性循环。很多人都认为自己比别人聪明，可以同时操作好几件事，但实际上，最后的结果可能不尽如人意。 $1+1$  的结果可能是 0，因为最后哪一样都没做好。计算机能够同时处理多项任务，但是人不能，人做一件事的时候必须全神贯注，一项一项地来，这样才能取得最大的收效。给自己足够的时间，便于很好地完成，同时享受这个过程。千万不要手中做一样，眼中看一样，心中再想一样。

### 2. 循序渐进

实际上，我们的今天和昨天并没有太大的不同。生活中的事情都不会那么突然、激烈。我们想要从今天起做个全新的、与以往大相径庭的自己，这实际上是不可能的，过去的生活方式会潜移默化地影响我们。我们想要作出改变总是需要很长时间，从量变到质变，中间会有一个长期的过程。我们积累得越多，最后改变的结果意义才更重大。记住，一定要保持耐心。如果我们真的想要改变，就要培养自己持久



的耐力，千万不要急功近利、急于求成。

### 3. 撤销无意义的期限

我们的生活被各种各样的限制所包围，除了这些事情，我们还会强加给自己一些限制。譬如，5年内在市中心买一栋房子。这个目标非常明确，但是考虑到你现有的收入水平，恐怕难以负担，即便是买房了，沉重的房贷也会将你压得喘不过气来。对你来说，7年后可能是一个更合适的期限。再譬如，你打算在3年内找一个老婆，组建一个家庭。这是个难以限期的目标，结婚这种事情不是单方面努力就能实现的，所以不应该这样强迫自己。你应该节省一点儿能量，将更多的精力投入到应该努力的地方。

### 4. 别把地球扛在肩上

地球缺了谁都照样转动，没有谁是全知全能、无可取代的。每个人都有自己合适的位置，大家各司其职，你不应该越俎代庖，将别人的责任都转嫁到自己头上。这对你来说是一种愚不可及的做法，你不可能同时兼顾好几件事情，并将每一件事情都做到更好。事实上，最可能的结果就是，你精疲力竭却无法把事情做好，到最后剩下一个烂摊子。而那些被你代劳的人，他们很可能并不感激你。相反，他们觉得你剥夺了他们的责任和表现能力。

做好自己的事情就足够了。他人的事情可以关心，但是千万不要越界，留着他们自己处理会更好。

也许你有一颗博爱的心，你希望像甘地那样，为全人类而战斗。那你就朝这方面努力吧，但是千万不要给自己过分的压力。要知道，这世间几百年来就出了一个甘地。每一天，这个世界都有罪恶、不幸、不公、堕落在发生。很多事情你即便再关注，也无法改变任何事情。譬如，伊拉克常年征战不断、民不聊生，你觉得痛心不已；科学家们又发现

南极越来越暖，大量冰山消融，很多动物濒临灭绝……这样的事情你知道，但是无法改变。你如果过度关注，它们只会将你拽入更彻底的绝望中。

对你来说，爱惜自己是最重要的。不论你将来想做什么，是想做环保者还是想成为甘地那样的人，你现在都得好好活着，好好爱自己。对于大多数人来说，个人的能力非常有限，无法让世界为之天翻地覆。但是，我们可以在自己的生活圈子中尽量影响他人。我们努力做到更好，让周围人感受到我的善良和爱意，让他们变得更善良、慷慨，更有同情心。从现在开始，试着这样做。你一个人可以感染两个人，这两个人又分别能感染两个人，这样呈函数倍增，你会发现这个世界真的在变好。

## 学会接受

### 生活总是有起有落

张爱玲曾说：“生命就是一袭华美的袍，上面爬满了虱子。”宋代诗人方岳曾说：“不如意事常八九，可与语人无二三。”不论我们多么努力，总会有些不如意的事情发生。可能你为这件事付出了自己的心血，你坚信事情一定会朝这个方向发展，结果却让你无法预料，让你觉得难堪、无法接受。生活中的很多事情都让你无法理解和承受。你恨不得找个没人的地方痛哭一场，或者到深山老林隐居起来，谁也不见。这就是生活，生活永远不会比你想象的更好，也不会比你想象的更坏。

不管在你身上发生了什么，你都应该试着去接受。让所有的痛苦与绝望都停留在今晚，明天又是新的一天，温暖的阳光依然照耀在你



身上。你应该知道，生活不仅有艳阳天还有暴风雨。只要你有信心，只要你努力，你终究会迈向幸福的生活。

### 享受悠闲

《新概念》课本中提到这样一个小故事，有一个人每周都去钓鱼，他运气极差，其他人钓鱼总会有收获，最差的也能从河里钓到一只烂靴子，而他钓了这么多年，什么都没钓到过。不管旁人如何取笑他，他依然坚持去钓鱼。最后他告诉大家，他其实不是要钓到大鱼，他只不过享受这种无人打搅的悠闲时光。

当你做完了自己该做的事，当你觉得头脑混沌，无法再做任何事情的时候，你可以坐下来，放松，再放松，将脑中乱七八糟的事情都搁到一边，手头的活儿过一会儿再考虑。先换换脑筋，不要感觉自己必须做些什么。你可以什么都不做，就静静地坐在那里，听任思维信马由缰。这其实是让大脑休息的一种方式。或者你拿一本书，在午后阳光的照耀下随便翻翻。不论怎样，尽量让自己感到舒适，只要在一定的时间限制内完成就行，不要让自己有负罪感，适当的放松比一直紧绷着神经要好得多。

### 知足常乐

“知足常乐”这四个字道出了人生真谛。懂得知足，懂得惜福，我们的人生才会更美好。人类的劣根性之一就是贪得无厌，即便我们知道已经得到了足够多的东西，也无法餍足。我们总是在过度追求，这让我们狂妄自大、毫无节制，让我们贪得无厌，也使我们在追求的过程中精疲力竭，与周围人的关系岌岌可危。

你应该知道自己的临界点，你已经休息够了，已经发了太多的牢

骚、讲了太多的废话，你赚够了钱，你已经喝够了，你已经吃够了，你已经跟别人竞争够了，你已经还清了债务，你已经得到了足够的赞誉……任何事情都是过犹不及。你已经得到的够多了，认清这些，你内心的不满足感便会消失。

对物质的追求永远是没有止境的。你今天想要一条爱马仕的丝巾，明天想要一个LV的包包，后天想要一条三宅一生的裙子……这样的追求既无意义又无必要，如果你这样追求，你势必会迷失自我。你可以转而想想，你有幸福的家庭，身体健康，工作顺心，丈夫体贴，女儿乖巧，家庭生活美满和谐，还要奢求什么呢？这样就够了。

### 降压抗拖“ABCDE法”

“ABCDE法”是一种对抗拖延思维的方法，它十分系统化。

A代表诱发性的事件，涉及范围广泛。

B指个体在遭遇诱发性事件后产生什么样的信念，他对这一事件持什么看法。这些信念经常出现，不管是冷静的还是惊恐的，理性的还是非理性的。非理性的拖延信念暗示你自己可以“以后再做”，但是理性信念则正告你必须“立即行动”。如何解决“以后再做”与“立即行动”之间的冲突，就决定了你将会走上什么样的道路，是拖延的羊肠小道还是立即行动的坦途。

C指在特定情况下，个体情绪及行为所产生的后果。在这个阶段，你对那些必须立即去做的事情抱有坚定的信念，正是这种信念产生了这个结果。

D表示干预劝说拖延思维，用建立在事实基础上的真实理念来替代原有的虚幻想法。



E 指怀疑、挑战和对抗拖延思维产生了什么样的结果。这种结果可能是外界所期待的，也可能为你自己喜闻乐见。

你如果怀疑了拖延的思维方式，那你便能减少它自动发作的概率。质疑拖延思维方式最有冲击力的观念如下：

1. 目标具体明确，何时、何地做什么和如何做都井井有条；
2. 利用科学来得到正确答案；
3. 对一个问题的答案不止一个，你可以采用开放式思维，最后的结局多种多样。

下面是质疑，是用来应对“以后再做”想法的：

以后再做吧范例 1：我先收拾收拾屋子，再来列出下周的会议日程表。

质疑：我为什么不改变一下做事的顺序呢？我要先列出会议日程表，然后再来收拾屋子。这样会出现什么后果？

回答：我会砸碎拖延的铁链，并且处理掉压在我肩上的重担。

以后再做吧范例 2：我还是考虑一下这个问题，然后再来处理我的工作压力吧。

质疑：我在专心作研究的时候又是如何应对我的工作压力的呢？

回答：我能够立马着手处理我的工作压力，并且利用减压的效果接着进入下一步的研究中。

事实上，有无数方式可以用来识别并根除拖延思维：你对自我有些什么样的要求？你对你的自我要求和目标有什么样的信念？是不达目的不肯罢休的吗？这种信念是基于事实还是基于你的幻想？

你对局势的判断是否属实，有可靠的切实依据吗？你能否抽身出来，冷静地关照你的信念？这些质疑能够帮助你找到一个更符合现实的视角。

### 抛弃无意义的做法

对于生活中林林总总的事情，你应该有一个全盘的评价，什么是你应该减少甚或消除的事情，什么是你需要加强或者应该做到的事情，这些不是小问题，你应该好好思考。将你生活中所有的事情都列出来，然后按照必要性、紧急性原则分类。当然，对于那些不必要也不紧急的事情，哪怕是你再怎样沉溺于其中，最好也是放弃。

可能你沉迷于网络游戏，你酷爱逛街，你喜好名牌衣物，你最爱在网上闲逛……将每天做各种事情所花的时间都标注出来，这样持续一周，然后你再做一个时间占用表。你会发现，生活中 80% 以上的时间和精力都被这些既不紧急又不必要的事情给占据了。这些事情对你来说不仅是无关紧要的，甚至很可能还是有百害而无一利的。沉迷于网络游戏让你失去了时间概念，终日大门不出二门不迈，三餐难继，更不用说到户外散步呼吸新鲜空气了。经常有新闻报道沉迷于网络游戏的少年宅在家中数年，导致心智迷失、营养不良，整个人就如同行尸走肉一般。想想你自己，如果有两天的休息日，也许你就缩在家里，靠速食面填饱肚子，而你唯一做的就是在网络上闲逛，看电影、打游戏、灌水……又或者你跟朋友一起，一群人出去泡吧，喝到凌晨回家，头痛欲裂，好几天都难以恢复。或者你夜夜有饭局，每天最重要的事就是寻觅美食，吃到腰腹肿胀才回家。或者是你按捺不住冲动，买了一堆当时很喜欢过后根本不会穿的衣服回来……



看到以上的这些做法，你是不是觉得很愚蠢？但你会不会又觉得很熟悉呢？对，这就是你曾经做过的事，或者大多数拖延症患者曾经做过的事，你应该将这些有害无益的事情通通从你的生活中驱逐出去。提到这些，还有很多人表示不能理解，这本来就是正常生活的一部分，衣食住行，没什么好大惊小怪的。

可是，实际上你少买一些衣服，这些对你来说并没什么损失，少去几个饭局，你的真正交际并不因此受损，反倒可以省下时间与家人相聚，增进感情。

你常常会觉得时间“嗖”地就飞走了，而你要做的事情却一件都没做。你还是觉得疲惫不堪，因为你被许多事情占据了太多的时间。拖延症患者常常心怀高远，对事情都很高的期待，相信只要自己努力，就能做好所有事情，说得难听点儿，就是“心比天高”。但是他们的生活杂乱无章，乱七八糟的事情给了他们借口不用做每件事，或者是什么都不做，一堆无用的琐事将他们做重要事情的时间和精力完全夺走了。

由于对自己的失望和不满，拖延症患者更希望得到别人的肯定。被自己肯定是不可能了，那么他们就将希望寄托在他人身上，希望得到他人的肯定。所以，当其他人请他们做事的时候，他们很难拒绝，尤其是当别人说他们是做这份工作的不二人选时，他们的自信心会得到膨胀。有时候，你不想去帮助别人，或者实在抽不开身，但是你又找不到理由拒绝，你担心因此而让对方恼怒。可是，即便你做了，你还是会在心里充满愤懑，尤其是影响到你自己的事情时，你更会心生愤懑，将所有的过错都推到对方头上。

其实，完全没有必要，这些事情你大可以直截了当地推掉，不用担心他人对你的看法。

生活中的很多事情让你心生厌烦，但是你又不得不去做，譬如去银行还款、汽车养护、去上班等。虽然这些事惹你厌烦，但是它们对你来说的确极为重要，做好它们你的生活就会过得更加轻松。但是，那些对你的生活没有多大益处、无法使你朝着预期的目标行进的事，你最好还是尽量将它们从你的生活中踢出去。

时间管理中有一个著名的“二八法则”，也就是说，20% 的事务对你来说是最重要的，并且能够产生最大的影响，剩下的 80% 的事务则无关紧要，做不做它们对你的生活都没多大影响。你应该学会将更多的精力投入到那 20% 的事务上去，尽力抛弃那些无关紧要的琐事。

当你开始做一份企划案的时候，你必须要泡一杯浓咖啡吗？当你为期末考紧张复习的时候，你必须打开音乐作为背景声吗？你纠结于买一盆什么样的植物放在桌上，但是你为什么不动手清理一下你的桌子？你明知道着急要的贷款合同就在抽屉里的某一处，为什么不立刻起身将整个抽屉重新整理一遍？

不论做什么事，你都应该先问问自己：“这件事是必须要做的吗？不做它会对我的生活造成什么样的影响？这件事必须现在做吗？有没有比它更要紧的事情？”

### 抛弃杂乱无章

你的屋子就好比一个大仓库，各种各样的东西都有。可是当你需要某样东西的时候，你却怎么也找不到。你不记得某种东西到底是放在哪里了，你出门的时候到处找钥匙，你写东西的时候到处找钢笔……你的衣服堆得像小山，可是你却总是找不到可以搭配的衣服。



吃饭的时候，你抽出一张旧报纸来垫桌子，却发现这张报纸你还没看过。当吃完饭收拾桌子时，你想了又想，还是把那张报纸留了下来，虽然上面沾了很多油渍，可是你也许哪天就有空看它了。你把这张用过的报纸塞到抽屉里，合上了抽屉，很久都没想起它。等到某天你翻抽屉找东西的时候，忽然发现这里头有张油腻腻的报纸。你这才想起来当初为什么会留下这份报纸，可是一直到现在，你还没看过它。

周末收拾屋子的时候，你会发现角落里有许多勾起你回忆的东西，它们看起来只存在于你的记忆中，你压根儿没想到它们还能重见天日。可问题是，这其中的大多数东西都是你永远不会再用的。剩下的一个耳坠，几年前就不会再穿的衣服，发黄断裂的白球鞋，出行时的当地手册，被拒绝的求职信，诸如此类的东西，你还是及早扔掉的好。因为它们不仅占据了你的房间，还占据了你心灵中的空间，而这些空间本来应该装一些更有用的信息。

整理生活应该从扔掉杂物开始，试试吧，扔掉 50 件再也用不着的东西。当然，你可以捐给别人，或者到二手市场换回你用得上的东西。每扔掉一件你就在清单上记下一笔，也许你会觉得心疼，可当日后你回头看到井井有条的屋子时，你会觉得你做的这些都是值得的。

### 抛弃执念

除了这些有形的杂物外，你试着回想关于自身有什么需要被扔掉的东西。过期的恋情、不切实际的幻想、对他人的怨恨、莫名的愤慨、冲动的言行……放下这些过时的想法，怨恨社会的不公、嫉妒他人的成功不会给你带来什么帮助。

老和尚带着小和尚出外游历，途中经过一条河。一个女子想要过河，但是畏惧河深水急，踌躇不决。老和尚见状，主动背着这个女子趟过了河，然后神态自若地放下该女子，与小和尚继续前行了。

一路上，小和尚都在嘀咕：“师父怎么回事？他为什么会背一女子过河？男女授受不亲啊。”到最后，小和尚终于忍不住了，问道：“师父，您为什么背女子过河？您这是犯了色戒啊。”老和尚叹息一声，说道：“我早就放下了，你为什么还放不下？”

记住，很多事情，过去了就已经成定局了，不论过去是潦倒还是辉煌，过分执著都不是什么好事。人不可能同时踏进两条河流，这些过去的情绪很可能就是造成你拖延的原因之一。你应该勇敢地跟过去说“再见”，积极主动地开始新生活。

## 道不同，不相为谋

### 环境铸就人生

环境对人的影响极其巨大，一个人的人生轨迹极易受到之前环境的影响。正因为这样，我们的老祖宗对环境问题非常重视。孟母三迁的故事就说明了这个道理。

孟子（孟轲）幼年时父亲去世，母亲一个人抚养他。早期他们住在墓地附近，由于孟轲贪玩，放学后和邻居的小孩一起学着大人跪拜、哭嚎的样子，玩起办理丧事的游戏。孟轲的母亲看到这种情形便皱起眉头说：“这种环境不适合人的成长，我不能让孩子再住下去了。”于是孟轲的母亲想办法搬家了，这一次他们搬到了集市，附近就是屠宰场。孟轲又跟邻居家的小孩子学起做生意来，学着如何屠宰猪羊。孟母知道这件事情后，忧心不已，于是她想办法又搬家了。这一次，



他们搬到了学校附近。每月初一的时候，官员都会到文庙去，相互行礼跪拜，礼貌谦和，孟轲见了之后也有样学样。这一次，孟轲的母亲才放下心来，满意地点头说：“这才是我儿子应该住的地方啊。”于是在此地定居下来。

孟子的母亲明白环境对一个人的影响，不惜一切代价要让孟子在好的环境中熏陶。孟子没有辜负母亲的期望，他自从住到学校附近后便以君子之道为榜样，并最终成为儒家学派的代表人物。

我们要尽可能地选择更好的环境，在好的环境下我们成功的概率要大很多。因为我们时时都在受好的环境影响，潜移默化。但如果我们将不能改变环境，那我们也必须减少坏环境对自身的不良影响。

### 交友须慎重

古人对朋友非常看重，因为他们知道“近朱者赤，近墨者黑”这个道理。良师益友能够给你精神的指引，帮助你摆脱逆境，坚持向前，一路走向成功。而坏朋友却能将你从正道拽入泥潭，沾染一身恶习。好朋友能够为你“雪中送炭”，你在最困难的时候能够依靠他们，而坏朋友只会落井下石。王开林曾说：“他们放纵我的恶习，宽容我的弱点，却独独看轻我的才智。当我向庸俗的坡道滑去时，没有人肯救助我。”

坏朋友对你的人生没有帮助，只有阻碍。他们可能会不停地骚扰你、引诱你，分散你的精力，使你无法按时完成计划。当你和他们在一起时，你会觉得自己的思想日益卑劣，见识越来越浅薄，心胸越来越狭隘，越来越自私……还有一些朋友自私尖刻，每当你雄心勃勃计划一件事的时候，他们总是给你泼冷水。你跟他们在一起，总觉得自己一无是处，沮丧抑郁。

这样的朋友，你还是尽量减少同他们的接触。真正的朋友是能够

帮助你一路向前的。当你沮丧时，他们为你鼓劲；当你看不清方向时，他们从旁指引；当你遭遇困难时，他们会极力相帮。所谓“道不同，不相为谋”，你应该将时间放到真正的朋友身上。

《世说新语》里记载了这样一个故事。管宁和华歆本是要好的朋友，但是两人因为一些事情最终分道扬镳。一次两人在菜园中除草，发现地里有一块金子。管宁只管挥动锄头，就好像那块不是金子，只是普通的瓦砾一样。而华歆则一步上前，拾起了金子。

还有一次，两人同坐一张竹席读书学习，有人乘着冠盖大轿热热闹闹地从门前经过。管宁置若罔闻，依然端坐读书。而华歆则一下扔掉了手里的书卷，跑到门外看热闹去了。待华歆回来，发现管宁已经用小刀将两人垫着的席子割开了，管宁说：“你不是我的朋友。”于是分席而坐。

管宁的行动非常坚决，他认为华歆为世俗名利所动，不能定心读书，跟他不是一路人，于是毅然断交。也许我们不能做到管宁那样坚决，但是我们可以尽量抵制坏朋友对我们的影响，尽力疏远他们。当这些朋友在你面前唠唠叨叨、不停抱怨的时候，你可以培养出一个内心的“过滤器”，将他们的不良言论都挡在你的心门外，这样他们的负面言行就无法影响到你了。

### 远离电子诱惑

曾有人说，互联网和电话改变了现代社会。诚如此言，我们之中的大多数人都离不开这两样事物，人们觉得关了手机就失魂落魄了，没了网络就不知道该干些什么。但实际上，这些东西虽然给了我们极大的帮助，但也成为导致我们拖延的一大原因。当你觉得干



活儿很疲累的时候，你不自觉地就打开网页或者聊天工具了，网络上的东西应有尽有，打发时间绰绰有余。当你正在专心忙碌的时候，手机铃声响了，也许是一个朋友想向你诉苦，而你手头还有一堆活儿要干，截止日期马上就到了。

让你更有效地工作与生活的一个秘诀就是，远离互联网，关掉手机。如果工作不是太忙，可是试着每周有半天到一天的时间关掉网络和手机，安安静静地做一点儿自己想做的事情，读书、绘画、散步、思考等能让你头脑更清晰、身体更健康的事。

当你忙着交稿的时候，最好的做法就是切断网络，避免自己手痒。当你关掉了网络和电话，你会发现你有了更多的时间和更大的精神空间来做你想做、你需要做的事情。请牢记，你的大脑实际上无法同时胜任多项任务，每次你以为自己能同时处理时，你就分神了，人转移注意力的时间大概只需要0.7秒。所以，即便是会议枯燥无味，文章深奥难解，讲座沉闷、压抑，开着手机和电脑对你来说也没什么帮助。你要做的是关掉手机和电脑，集中注意力。

仔细想想，你真的需要每天不停地查看新闻吗？尤其是那些低俗、下流的爆炸式信息？你已经有了一部手机，天天盯着网络上手机排名报价有什么用呢？每天打开电脑，都有太多的信息自动弹跳出来，远远超出了你大脑所能处理的范围。这些过量的信息不但不能丰富我们的生活，反而污染了我们的心灵，我们必须对它们采取隔离措施。

这些其实只是我们改变拖延症的一个方面。希望你能认真思考，并且作出明智的选择。你想要做什么，你作出怎样的选择，今后就会过上怎样的生活。当你为如何运用时间设定了自己的标准时，你就会减少拖延，为自己挤出更多的时间和空间。

## 强健的身体是积极行动的有力保障

### 运动激发潜能

当你在家里蜷缩了一整天之后，出外走走，你会觉得外面的空气很新鲜，自己走起路来很轻快。如果你觉得闷闷不乐，出去散步，晒晒太阳，看看公园里矫健的身影和孩子的笑脸，你会不自觉地嘴角上扬起来。

当你在拖延的时候，尤其是你坐在电脑前，除了手腕，身子的其他部分一动不动时，你的身体机能会逐渐下降。你应该多花一些时间在唤醒自己感官的功能上面，培养你自己良好的身体状态，这些能够让你更有勇气和毅力去面对那些被你拖延的事情。照顾好你的身体，不能让你一夜之间变成另一个人，不能让你的拖延症不再复发，但是能够让你的身体逐渐好转，身心渐趋平衡，更加稳定和轻松。当你处于身心和谐的状态时，你就能准备得更充分，能够随时起身去处理那些急需你处理的事情。

很多人深知运动的好处，运动能让他们容光焕发、精力充沛、生机勃勃，是他们保持工作效率的一个重要支撑。而另外一些人，他们一提到运动就苦不堪言，光是让他们换上运动裤、穿上运动鞋就够让他们头疼的了。走两步路他们会觉得腿沉得抬不起来，看到一根电线杆都想去靠一下。平时在车站等车，也不能笔直地站着，总像没筋骨一样靠在广告牌上。但是，当你不情不愿地起身拿遥控器的时候，当你打开另一个电子游戏的时候，你应该考虑一下运动的建议。你可以将运动当成你调整拖延的一种方法，在此基础上采取一定的行动。

只要你付诸行动了，运动肯定会给你的身心带来极大的好处。如



果你发现自己连运动都在拖延，那么你就尝试着直起身子，做几个伸展运动。按照瑜伽姿势，拉伸你的四肢。或者伸几个懒腰，尽量将手臂打开。即便是几个简单的动作，你也会发现你的精神状态比之前好了一些。

运动除了有利于身体健康外，还能帮助改善我们的情绪。如果一个患抑郁症的人出去走走，闻一闻花香，吹一吹清风，抚一抚柳条，他也会觉得舒展很多。哪怕是去健身房做1个小时的运动，做到满头大汗，你也会觉得整个人振奋了。运动能刺激身体产生一种叫内啡肽的荷尔蒙，能帮助提升愉悦感和幸福感。适当地运动一下对提升我们的精神会有帮助。

除了提升情绪外，有调查显示，运动还能帮助大脑成长，提高大脑的调节能力。哈佛大学的心理学家约翰·莱迪就有许多关于方面的研究成果。

莱迪在他的《火花》一书中写道：“当你运动的时候，你不仅会感觉更好，而且你的大脑会以更好的状态运转。你会发现，自己学得更快，认知灵活性提高很多，你的思维越发清晰，记忆力比以前提高许多。你运动时在身体中充分流动的血液，当你停下来时几乎马上就返流到你的大脑中，激发了大脑的学习能力。”有调查显示，当运动后，人们学习新单词的能力比之前增强了20%。还有一份调查报告是有关芝加哥校区学生的研究，报告显示，当这个校区启动了一项学生早锻炼的计划之后，该校区八年级的学生参与某项标准化科学考试的时候夺取了世界第一的成绩。而在此之前，这些奖项本来一直是由新加坡和日本等国家牢牢把控的。

从科学方面来分析，运动能够促使一种大脑生长因子的释放，这个生长因子被称为脑源神经营养因子。它对大脑的作用就好比花肥对

鲜花的作用一样，它能使你的神经元变得更加健康与茁壮，使神经元的触角能够跟其他神经元互动联结。不仅如此，大脑源神经营养因子还能够刺激新的神经元的生长。这些新神经元就包括大脑海马区的神经元，而大脑的海马区对记忆存储起着至关重要的作用。所以，大脑源神经营养因子能够帮助我们将现在发生的事情更好地列入以前的大脑框架中。这样，我们便很容易有一个全局视野。

这种全局视野对我们调节情绪上的不安起到了至关重要的作用。如果你的大脑海马区足够发达，它就能帮助你在从一个整体框架中去看待威胁，这样你就不会坠入恐惧的泥潭中无法自拔。你能够正视所发生的事情，能够告诉自己说：“如果我没有及时归还这几本图书，我也不可能一无所有。只不过这些图书过期一日，我便多交一日的费用。我之前也有图书超期未还，只是交了一点儿罚款而已。”但是，实际情况往往没有这么乐观，因为慢性压力会对海马区施加可怕的破坏性压力，从而降低它对过去记忆的效能。当威胁侦察器发出的威胁信号越发强烈时，你就感到越加恐慌，那样你就无法证实这个事实，无法以正常行为来挽救这一切了。你会对这些需要做的事情产生强烈的恐惧感，不管你现在是需要写一份计划书，要归还几本图书，还是要去银行还信用卡的账单。你陷入恐惧中无法挣脱，只能眼看着自己坐在那里越陷越深，却无法起身开始行动。

### 有效运动

很多人都患有运动恐惧症，他们觉得运动是一种痛苦的折磨。他们无法忍受大汗淋漓，无法承受跑步、仰卧起坐或者其他运动的压力，虽然他们喜欢拥有运动后的身材，就像他们羡慕麦当娜的骄人身材一样。他们不知道麦当娜每天规律作息，坚持运动。当他们心情低落的时候，他们宁愿蜷在沙发里，捧着一盒冰淇淋看韩剧。而那些充满活力、



拥有迷人身材的人遇到这种情况很多时候都是借运动来排解失落情绪的，这就是两者的差别。

当然，也许你从小就讨厌运动，自从上班没人约束后，除了每天从屋子到地铁的这段距离是步行外，你再也没做过其他运动。稍微走几步路你就觉得气喘吁吁，难以负荷。当你看到朋友运动减肥成功，整个人神采飞扬，做事效率提高时，你开始激动起来，你也想每天跑步1小时或者打1小时的羽毛球。但是，你毕竟多年不运动，猛然剧烈运动，身体肯定承受不了，下次就会放弃了。所以，你最合适的做法就是试着让自己动起来，从快走开始，等到身体适应后再逐渐增加运动量。慢慢起步，再一点点往上升，这样效果会好很多。

实际上，运动可以看成是一种放松。当你在运动的时候，活动四肢，大脑便得到休息。如果你拖延着不想做事情，或者你提起笔但是半天写不出一个字的时候，你可以考虑借运动来放松自己。你可以到公园散步，或者去超市采购下周需要的日用品，或者做几十个仰卧起坐，或者伴着音乐节奏来段舞蹈。这些活动都能让你浑身的血液动起来，能够帮助你集中精力做事情。

做什么运动不是关键，关键是你要能在这项运动中得到享受。如果你觉得运动很无聊，那你很快就会放弃。但是，如果你能在锻炼身体机能的同时享受到大脑挑战的乐趣，你就会喜欢上这种运动。你可以约一帮朋友周末一起打球，或者去参加舞蹈班，去上瑜伽课之类的。当你的大脑学习某种不熟悉的运动，或者当你跟一个对手在运动场上较量的时候，你的大脑会激发出双倍的潜能。同时，在运动中的交流还可以对抗被孤独激发出来的压力荷尔蒙，使你的心情变得愉悦起来。

事实上，同肌肉一样，大脑也需要运动。所谓“大脑越用越活”，

不用就生锈”的说法是非常正确的。如果你的大脑对需要全神贯注的新奇挑战反应更明显，这样你的大脑将会得到发展，会进入到一个更高的层面。科学研究表明，当人们在接受听觉和视觉任务挑战的时候，大脑的运转速度和精确性会大大提高，并且会在时间中得到延续。只要你正确地运用大脑，90岁的老翁也能重建20岁青年的大脑功能。很多老年人为了防止痴呆而学一门新的语言，这是非常有效的做法。

### 选定运动的时机

当然，任何时候，只要你觉得累了、乏了，都可以起身活动活动。记住，在正式运动前先热身，活动开手脚，以降低受伤的概率。

你在运动中血液流速加快，一旦停下来，血液就会立即返流回大脑。你的大脑就会吸收到更多的氧气，更多的脑源神经营养因子与内啡肽将发挥作用。就这样锻炼结束后的1小时内你的大脑会越发清晰。要有效利用这一点，当你面对一件棘手的事情不知道如何下手时，你可以试着运动一下，运动后立刻投入到工作中去。如果条件不够，哪怕是起身溜达一下，去爬楼梯，甚至就在座位上伸几个懒腰，再做一下全身伸展运动也会有明显效果。

这些都是突发性的运动。此外，我们应该保持一定的规律性运动。研究结果表明，下午16~17时最佳，其次为晚间（饭后2~3小时）。正常情况下，我们应该保持每天运动的习惯，但如果没条件做到，起码得保持一周三次的规律运动。每一次的运动时间最好保持45分钟以上，其中包括10~15分钟的热身活动，5~10分钟的整理活动。也就是说，真正用来锻炼的时间在20~30分钟就足够了。

### 运动误区

1. 饭后立刻运动。古人常说：“饭后百步走，活到九十九。”现



在的上班族也都遵循这个法则，一般吃过中饭后在单位附近转转，散散步，认为这样能够消食、健康。但实际上，饭后不宜立刻运动，应该稍微休息一会儿，以免胃肠下垂。

2. 运动锻炼强度越大越好。所谓过犹不及，任何事情都要掌握一个度。有的人运动做得太多会产生相反的效果而且还可能出现危险，特别是对刚刚开始锻炼的人更是如此，身体需要休息和复原。
3. 饭前不能吃东西。这个问题必须因人而异，事实上吃过东西后开始运动可能会好一些。